سعد رفعت الورداني



العلاج بالخضراوات والفواكه
في
ضوء الطب الحديث



العلاج بالخضراوات والفواكه

في

ضوء الطب الحديث



تأليف

سعد رفعت الوردا

الفهرس

نبذة عن الكتاب

...مما لا شك فيه أن العودة إلى الفطرة التى خلقها ا سبحانه وتعالى والتى تمتد إليهـا يد الإنسان بالتغيير أو بالتلويث لم تعد صيحة أو نزوة يقدم عليها الإنسان فترة من الزمن ثم لا يلبث بعد قليل أن يقلع عنها إلى غيرها وإنما أصبحت الآن ضرورة حياتية فـالهواء الملـوث والأطعمة الملوثة التى أفسدتها الكيماويات والأدوية التى لا يخلو أكثرها من أضـرار جانبيـة تفوق أحيانا النفع المرجو منها كلها أملت على الإنسان أن يعود إلى الطب البديل وأن يبحـث ويتقصى عن ذلك الطب الأخضر .

وليست هذه دعوة للعودة إلى الخلف وإعطاء ظهرنـا للمستكـشفات العلميـة والطبيـة الحديثة وإنما الغرض هو تسليط الضوء على جانب من ثروات الطبيعة العظيمة والتـى هـى هبة من ا للإنسان والتى هى بيين أيدينا والتى تجمع بين الغذاء والدواء .

لقد تنبهت كثير من الدول إلى أهمية الطب البديل ولن تأخذنا الدهشة حينما يصف لنـا الطبيب أقرب محل فواكه وخضروات لنحصل منه على الدواء والشفاء وأيضا الغذاء.!

هل آن الأوان للعزوف عن الإسراف فى تناول اللحوم والأنواع الحديثة من الأطعمـة مثل الهامبورجر والبيتزا والهوت دوج وخلافه السبب الرئيس فى الضغط والسمنة والـسكر و التى من جرائها أصبح الطبيب هو الصديق الدائم الذى لا نفارقه لاحتياجنا لمن يـصف لنـا الدواء؟ !!

و هل آن الأوان لنرتمى فى أحضان الطبيعة ننهل من خيراتها وننعم بـنعم ا التـى لاتحصى ولاتعد؟!

إن النظرفى الآثار الجانبية والسيئة للكيماويات و التى تستخدم فى التداوى ..... دفعنى للنظر بعين العلم فى الطعام الذى خلقه ا عز وجل وإبراز مكونات بعض أنواع الخضروات والفواكه والتى يعدها المتخصصون فواكه على القمة وخضروات على القمة

للوقوف على قيمتها الغذائية والطبية ولا شك أن القارئ سيجد بين دفتى هـذا الكتـاب وصفا ت من الخضروات والفواكه وذلك بمنظار علمى للعديد من الأمراض والتـى تـؤرق مضجعه ولكن ماننبه عليه وبشدة ألا يلجأ كل من يشكو مرضا إلى استخدام هـذه الوصـفات مباشرة دون الرجوع إلى المتخصصين فى مجال الطب والدواء ولكن عليه الأخـذ بأسـباب التداوى والعلاج أولا

وبعد:إن كنت تعانى من الضعف الجنسى..وإن كنت تعانى من الإرهـاق...وإن كنـت تعانى وتؤرقك ليالى الشتاء الباردة...وان كنت تعانى متاعب الكبد....إن كنت تعانى من ألـم

فى المعدة...وإن كنت تعانى من هشاشة العظام....وإن كنت تعانى أو تعانين من سقوط الشعر ..وإن كنت تعانى من الأنيميا وغيرها من الأمراض أو واحدة منها هنا ستزول كل متاعبـك بمجرد تقليبك لصفحات هذا الكتاب .

كما أرجو من المولى عز وجل فى النهاية أن أكون قد وضعت ولو لبنة واحدة فى بناء هرمى عظيم يدعى بالطب الأخضر .

تقديم

دعوة إلى الطب الأخضر

انتشرت خلال السنوات الأخيرة ظاهرة العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية، ليس في مصر فقط بل وفى أمريكا وأوربا والصين واليابان وكثير من دول العالم.

وقد برع القدماء المصريون في علاج العديد من الأمراض بخلطات وتركيبات من الأعشاب ونجحوا في هذا المجال نجاحاً كبيراً، حيث ورد في البرديات وصف الكثير من الأعشاب الطبية وخصائصها وجاء بعدهم العلماء العرب في عصر النهضة الإسلامية وتقدموا كثيراً في العلاج بالأعشاب وكان من أبرز هؤلاء العلماء (ابن سينا).

وهناك الكثير من الكتب والمؤلفات عن العلاج بالأعشاب وعن التركيبات والوصفات العلاجية التي استخدمها العرب، ومن أمثلة المؤلفات " تذكرة داود " والتي ما زلنا نرجع إليها إلى الآن في استخدام الأعشاب الطبية، فكما ذكر داود الأنطاكي في تذكرته أنهم استعملوا بذور الكتان في علاج الالتهابات وبذور الخلة والكمون الملوكي والزعتر والنعناع في علاج انتفاخ البطن والغازات وحرقة فم المعدة واستعملوا مزيج النباتات في علاج عسر الهضم المزمن، وقشر الرمان في علاج الإسهال، والشيح والبابونج لعلاج المغص المعوي، كما اكتسبوا خبرة كبيرة في عمل الأدوية والدهانات المركبة من كثير من النباتات، وانتقلت هذه الخبرة إلى أوربا في العصور الوسطى.

ويؤكد الدكتور رضا الوكيل - أستاذ الجهاز الهضمي والكبد بكلية الطب جامعة عين شمس - في التحقيق الذي نشر بجريدة الأهرام القاهرية في عددها رقم ٣٩٩٦٧ الصادر يوم الجمعة ١٠/٥/ ١٩٩٦ بعنوان: " الأعشاب الطبية خطر جديد يجب السيطرة عليه "... العلاج بالأعشاب اتجاه عالمي ولكن بمحاذير.

إن الأبحاث العلمية أثبتت أن استعمال بعض هذه النباتات كان له أساس علمي فمثلا: " تم استخلاص المواد الفعالة في نبات الخلة وتستعمل الآن في علاج التقلصات ونوبات المغص الكلوى والمرارى. كما تستخدم المواد الفعالة في الكافور كمادة مهدئة.وتم استخلاص الزيوت الطيارة الموجودة في النعناع وتستخدم في علاج انتفاخ البطن الناتج عن كثرة الغازات وعسر الهضم المزمن، ويستعمل الثوم لخفض ضغط الدم المرتفع وعلاج نسبة الدهون بالدم.

أما مادة(الديموكسين) المستخدمة في علاج هبوط عضلة القلب فهو مأخوذ من نبات بصل المفصل.

كذلك أظهرت نتائج التجارب على نبات الحلبة إمكانية استخدام ثمار النبات المغلية لعلاج الالتهابات الجلدية. كما تبين أنه عنصر فعال مسكن للألم ومخفض للحرارة...

والبصل قد أظهرت نتائج الأبحاث التي أجريت عليه علاقته الكبيرة في علاج حالات العقم في الرجال والناتج عن نقص الحيوانات المنوية، وقد ثبت أن تنـاول خلاصـة البـصل الطبيعية بصورة منتظمة. أدى إلى زيادة الحيوانات المنوية عند الذكور كما أن له تأثيراً مفيداً ومنشطاً.

كل هذا بالإضافة إلى الأبحاث التي أجريت في استخدام الأعشاب في علاج مـشكلات عديدة مثل سقوط الشعر وضعفه التي تصيب النساء والرجال.

كذلك استخدام الخلاصات النباتية في علاج جفاف البشرة وتـشقق الجلـد والتجاعيـد المبكرة والبقع السمراء التي تصيب وجه المرأة.

وهناك العديد من هذه الخلاصات التي تستخدم الآن بطريقة علمية سليمة حيث تقنن مع حساب المادة الفعالة في كل مستحضر فيكون معلوما مدى تأثيرها على المريض ويتم اختيار فاعليتها ومن هنا تقل إلى حد كبير آثارها الجانبية.

إلا أن العملية الهامة هنا هي تقنين استخدام تلك الأعشاب في علاج الأمراض فقد انتشر الاستعمال العشوائي لها لخلطاتها بصورة قد تكون خطيرة وضارة. فهناك الكثير من الباعـة المتجولين غير المرخص لهم يفترشون الأرصفة بكميات من الأكياس التـي بهـا الأعـشاب المختلفة ومدون عليها استعمالاتها للعلاج في أمراض بعينها، وكذلك محلات العطارة تتـاجر في الأعشاب... كل ذلك في غياب الطبيب المختص مما يشكل خطراً على صحة المواطنين، لأنه من المعروف أن الأعشاب كما أن لها فوائد طبية قد يكون لها آثار ضـارة مثلهـا مثـل الأدوية والعقاقير الأخرى. لهذا السبب يجب تقنين استخدام الأعشاب في العلاج بتـدخل مـن الجهات العلمية المسئولة مثل مراكز البحث العلمي المتخصصة في إجراء البحوث المختلفـة وعلى الأسس العلمية المضبوطة لترشيد استعمال الأعشاب الطبية.

العلاج بالأعشاب في قفص الاتهام:

تحت هذا العنوان أثارت المجلة العربية السعودية هذه القضية في عددها رقـم (٢١٢) الصادر في رمضان ١٤١٥ هـ ـ فبراير ١٩٩٥ فكتبت تقول:

بأن ناقوس الخطر بدأ يدق هذه الأيام بالنسبة لظاهرة التداوي بالأعشاب والتي انتـشر في معظم البلاد العربية بعد أن أصاب الناس الملل من العلاج بالأدوية ومن هنا أصبح الأمـر بحاجة إلى ضوابط لأن العشب كأي دواء عادى به قدر من السميات وقدر من المواد الفعالـة التي يجب أن تؤخذ تحت إشراف طبي بعيداً عن أيدي غير المتخصصين.

ويتحدث في هذا الموضوع الدكتور محمد سعيد الحفناوي - أستاذ العقاقير بكلية الصيدلة جامعة القاهرة - قائلا: " إن الأعشاب كأي دواء عادى يجب أن لا يؤخذ بدون إشراف طبي وقبل استشارة أخصائي لأن هناك العديد من الأعشاب السامة وغير الآمنة التي تضر بالإنسان بدلاً من علاجه، كما أن هناك الأعشاب سيئة التخزين والمجموعة في غير موعدها والتي انتهت فاعليتها. كما أضاف د. الحفناوي أن مريضا جاء إلى مستشفى القصر العيني وعنده مشاكل في القلب واضطراب وعند تحليل عينة من معدته وجد بها تركيبة من الأعشاب السامة التي كادت أن تقضى على حياته، ومن هنا يجب استشارة طبيب متخصص أو صيدلي لضمان الحد الأدنى من استعمال الدواء.

ومن الأعشاب ما قتل:

وأكد الدكتور الحفناوي على ضرورة تسجيل الأعشاب الموجودة عند العشابين والرقابة الدورية على الأعشاب حتى لا يباع السم للناس تحت مسمى علاجي فالأمر بحاجة إلى ضوابط وإشراف دقيق من وزارة الصحة.

وأشار إلى أن هناك العديد من خلطات الفصيلة الباذنجانية معروض عند العشابين وتشكل تهديدا للصحة وتدمر الجهاز العصبي إذا تم أخذها بدون ضوابط أو عناية، فمن غير المعقول أن يباع العشب على الرصيف، فكل عشب له صلاحية وطريقة تخزين، ولا يجب شراء أي عشب إلا بعد التأكد التام من النقاوة واحتوائه على المادة الفعالة ومعرفة الكفاءة حتى لا يعالج الناس بالتراب، والمفروض أن يكتب على كل عشب المادة الفعالة وتاريخ انتهاء الصلاحية والمحاذير ودواعي الاستعمال والجرعة أسوة بالدواء العادي وأكثر.

ويوضح الدكتور طه الألفي - أستاذ العقاقير بصيدلة القاهرة - أن تناول الأعشاب بدون داع أو بجرعات غير مضبوطة يضرر بالإنسان فهي كأي دواء يجب أن يشرف عليه متخصص وعارفون بالأصول العلمية لتناول العشب وكيفية تناوله والجرعة والمحاذير المختلفة لمن يعانون من أمراض مختلفة فمن يعانى من مرض السكر يجب أن يقوم بالتحليل لمعرفة نوع العشب الذي يمكن أن يساعد في العلاج بعد معرفة نوع السكر وملاءمة الخلطة المناسبة وضرورة التأكد التام من نقاء الخلطة وعدم تلوثها بالمبيدات والفطريات والميكروبات نتيجة سوء التخزين.

وأكد أن الخطورة أن يعمل في مجال الأعشاب من ليس لديه خلفية علمية وبناء على معلومات مضللة ولكن لابد أن يكون هناك أناس مدربون وفاهمون لأصول العلاج وطريقة تناوله سواء عن طريق الدهانات أو الفم.

وأشار د. الألفي إلى أن تخزين الأعشاب بحاجة إلى إعادة نظر وذلـك للحفـاظ علـى المادة الفعالة والإنزيم الخاص بكل عشب الذي قد يتحلل نتيجة سوء التخزين. كذلك لابد مـن وجود متخصصين من الأطباء والصيادلة وخبراء الأعشاب حتى يـؤتى ثمـاره بعيـداً عـن الإضرار بصحة الفرد.

الأسس والخطوات الواجب مراعاتها لترشيد استعمال الأعشاب الطبية:

يقول الدكتور (هاني الناظر - الأستاذ بالمركز القومي للبحوث والمشرف على أبحـاث الأمراض الجلدية بالمركز) عن هذه الأسس والضوابط في التحقيق السابق الذكر:

يجب أولا: التعرف على نوع العشب المراد استخدامه ووصف نباتي علمـي لـه ثـم معرفة المركبات الكيميائية المختلفة التي تحتويها أعضاء النبات المختلفة سواء كانت جذورا أو سيقانا أو ثمار العشب يلي ذلك إعطاء هذه الأعشاب لحيوانات التجارب غير المريضة لمعرفة مدى وجود آثار جانبية على أعضاء الجسم المختلفة مثل الكبد والكلى والجهاز العصبي.

ثم تأتى بعد ذلك الخطوة التالية في اختيار مدى فاعلية العشب في علاج المـرض فـي حيوانات التجارب المصابة وتحديد الجرعة المعالجة والجرعة الضارة حتى يمكـن التعـرف على الكمية المناسبة من النبات التي يمكن إعطاؤها للمريض.

في النهاية وبعد التأكد من الفاعلية الأكيدة للعشب وعدم وجود أي آثار جانبية ضارة له يمكن إعطاؤه بأمان للمريض وتحت إشراف طبي كامل للأطباء المتخصصين.

وللحقيقة فإن هذه الخطوات كما يقول أ.د هاني الناظر تأخذ عدة شهور ويمكن أن تصل لسنوات طويلة حتى نصل للنتيجة المرجوة.

كيف يتم تصنيع الدواء من الأعشاب في مصر؟؟

يؤكد علماء الأدوية أن النباتات الطبية خرجت إلى غير رجعة مـن أرفـف محـلات العطارين ودخلت معامل شركات الأدوية الموجودة بالأسواق حتى أصبح ٢٥% من الأدويـة الموجودة بالأسواق لها أصل نباتي، وهذه الظاهرة نقلت الأمر من مجرد وصفة بدائية بسيطة لبضعة أعشاب تتناقل الألسنة فوائدها العلاجية إلى جرعات دوائية محسوبة يتم تحضيرها وفق أسس علمية صارمة. ولاشك أن هذا الاتجاه يثير تساؤلات حول الكيفية التي يتحول بها النبات أو العشب الطبي إلى دواء كامل الأهلية يتمتع بالفاعلية والأمان في وقت واحد.

في هذا الصدد يمكن القول أن هناك اختلافا جذريا بين تعامل كل من العطار وعلمـاء الأدوية مع الأعشاب الطبية والتداوي بها، فالعطار يستقى معلوماته من كتب قديمـة وأقاويـل شائعة وبعض التجارب البدائية المحدودة، لكن علوم الأدوية تجعل التداوي بالأعشاب يتم مـن

خلال شكلين أساسيين الأول: يبدأ بالتحقق النظري من الفرضيات والآراء والمعلومات الواردة في كتب الطب الشعبي وعلى ألسنة العامة من أن نبات ما له أثر طبي فعال، وبعد التحقق النظري تبدأ عملية فحص كلى للنبات لتوصيف النباتات الموجودة كافة وتعريفها كيميائيا ثم عزلها ثم اختبار أثرها العلاجي أو الوقائي على حيوانات التجارب بحيث يتم الخروج بتصور محدد حول الأثر الطبي لهذا العشب ومعرفة المواد الفعالة الموجودة به والمسئولة عن هذا الأثر.

يعقب ذلك سلسلة من الأبحاث لتحديد الشكل الصيدلي الأنسب للدواء المستخرج من النبات وهل سيكون حقنا أم أقراصا أم مراهم.. الخ.

وعند التأكد من سلامة الدواء وعدم وجود آثار جانبية له تنقل التجارب بعد ذلك إلى الإنسان لتحديد الجرعة المثلى للدواء وعدم وجود آثار جانبية له. ومع فعاليته في العلاج يتم التوصية بإنتاجه ونزوله الأسواق.

والشكل الثاني للتعامل مع ظاهرة التداوي بالأعشاب يتم من خلال البحث عن المواد الفعالة وقائيا أو علاجيا داخل النبات الذي ينتمي لعائلة نباتية ثبت أن أحد أفرادها له أثر طبي معين، فمثلا إذا وجد إحدى سلالات عائلة الخرشوف يمكن استخدامها كمصدر لأدوية الكبد فإن العلم يمكنه تناول جميع سلالات نبات الخرشوف بالدراسة إما بحثا عن نفس الدواء أو أدوية أخرى جديدة متبعا نفس الخطوات العلمية السابقة.

لذلك فإن علوم الأدوية تحاول تفادى هذين الأمرين حينما تتدخل فهي من ناحية تقدم المادة الفعالة فقط وتستبعد المواد الضارة أو غير المفيدة، ومن ناحية أخرى تقدم الجرعة الدوائية في شكل ومقدار مناسبين لمرحلة تطور المرض وطبيعة المريض من حيث السن والحالة الصحية.

والأمر الثاني والأخير

أن التعامل العلمي مع التداوي بالأعشاب استلزم دخول علوم أخرى إلى الساحة غير علوم الأدوية مثل علوم الزراعة والري والهندسة الوراثية في تحسين نمو النبات وأقلمته للمناخ وإكثاره كي يزرع ويحصد بكميات كبيرة وأيضا تعديل صفاته بحيث يحتوى على نسب أكبر من المواد الطبية الفعالة.

والهدف النهائي

هو تقديم دواء بلا مخالب أو أنياب أي دواء يزيل الألم دون تدمير الجسد.

الخاتمة

وتزدحم قائمة النباتات الطبية والأعشاب والحشائش الدوائية بعشرات الألوف من أصنافها... بل وتتزايد دائما وتباعا بما يكتشفه العلماء في الحقول بين النباتات المعروفة مختلطاً بها ومتطفلاً عليها... أو في الصحارى أو كهوف الجبال أو غيرها من الأماكن غير المألوفة.

فكل داء... له منها دواء وكل مرض له بها الآن شفاء... ولأن ا سبحانه وتعالى لم يفتح بعد على عباده بما يعلمون من أسرار هذه الأعشاب والنباتات فقد يكون شفاء المستعصي من الأمراض والوبيل من الداء في تركيب بعضها مع بعض. أو في أعشاب وحشائش لم يعرف العلم عنها بعد أولم يصل الإنسان إليها بعد، والأمر كله بيد ا سبحانه خالق الداء والدواء.

إلا أنه بالرغم من توافر الأعشاب الطبية في الصحارى المصرية في سيناء والسواحل الشمالية والشرقية وتوافر المعلومات اللازمة عن نجاحها في علاج بعض الأمراض لم تستكمل الأبحاث العلمية لانشغال شركات الدواء بالتقدم في إنتاج الأدوية الكيماوية والتوسع في اتفاقيات تصنيع المستحضرات الدوائية الأجنبية التي تُدر عليهم العوائد الوفيرة ونتيجة لذلك تقلص نشاط البحث العلمي التطبيقي في مجال النباتات الطبية وأغلقت بعض الشركات وحدات استخراج مستحضرات الدوائية الطبيعية.

من هنا نطالب بإنشاء شركة متخصصة في مصر وفى كل بلد إسلامي لإنتاج هذه النوعية من الأدوية وترويجها ووضع الأسس العلمية للهيئات الطبية وجماهير المرضي للتوعية بفاعلية الأدوية الطبيعية باتباع الأساليب الحديثة المتطورة في الاستخدام والإنتاج والتعبئة والترويج.

من خلال هذه الرحلة القصيرة في عالم النبات تبين لنا أن ا سبحانه وتعالى قد أوجد لنا صيدلية ربانية متنقلة تدعونا بإلحاح شديد إلى أن نحسن استغلال نعم ا سبحانه وتعالى الجليلة، ونحن محتاجون إلى أن نكتشف الأسرار الدوائية للنباتات... وعندئذ سندرك - وبحق - أننا أمام مصدر دائم ورخيص ومفيد للدواء.[23]

وصدق ا العظيم حيث يقول: (قل فانظورا ماذا في السموات والأرض وما تغنى الآيات والنذر عن قوم لا يوقنون)

وبعد فهذه دعوة مني عزيزي القارئ - لأن تتجه إلى الطب الأخضر الذي يقيك شر التفاعلات الكيميائية التي تحدث من جراء تناول الأدوية والعقاقير الطبية.

ولا شك أن الكتاب والذى نعرض له هو محاولة جادة فى هذا المضمار الجاد ركز فيـه المؤلف على التداوى بالفواكه والخضروات بيد أنه ركز على فواكه وخضروات القمة والتـى هى فى متناول كل الطبقات قاطبة وما يميز هذا الكتاب عن غيره أنه أكثر حداثة فى معلوماته القيمة والتى ركزت على أحدث الأبحاث والنظريات العلمية والمعمول بها فعلا فى أعتى دول العالم فى الطب وأنا إذ أشكر المؤلف على هذا المجود الماتع أتمنى له التوفيق والمزيـد مـن الدراسات والتى يمتع بها القارئ العربى فهو كاتب يشق طريقه وحده إلى قلب القارئ الـذى هو هدفه قبل أى شئ.

بقلم د.محمد السقا عيد
ماجستير طب وجراحة العيون
عضو الجمعية الرمدية المصرية

مقدمة

إن بدء التداوي بالأعشاب والنبات قديم يرجع إلى العصور الأولى من التـاريخ. وقـد وضع حكماء اليونان المؤلفات العديدة عن التداوي بالأعشاب. وإن ما في صيدلية الطبيعة من أعشاب وفاكهة وخضار أحسن فعالية مما في الصيدليات من إنتاج المصانع الكيميائية.

وقد قال أبقراط وهوأبو الطب قاطبة:

دع عقاريرك في قواريرك وعالج بالغذاء قبل الدواء.

إذا استطعت أن تعالج بالغذاء فلا تعالج بالدواء.

إن كل الدراسات الحديثة تؤكد على زيادة اهتمامنا بتناول الخضروات والفاكهة.. فيرى كثير من الباحثين أنه يجب أن نتناول يوميا الفواكه بمعدل وجبتين على الأقل.. وأن نتنـاول الخضروات بمعدل خمس أو سبع وجبات...... فمثلا:نتناول طبق فاكهةبعـد الغـداء وبعـد العشاء.. ونأكل الخضروات مع وجبات الطعام الثلاث ونتسلى بها فيما بين الوجبات.

وبطريقة أخرى للتحديد يرى بعض الباحثين أنه يجب أن نتناول يوميا ٥٠-٧٥%مـن غذائنا فى صورة أغذية نيئة أى أن أغلبها على صورة خضروات وفواكه طازجة نيئة٠٠وهذا الإهتمام بالخضروات والفواكه ظهر بعدما لاحظ الباحثون أن الأغذية المجهزة الحديثـة قـد أفسدت صحة الناس !وعندما نقول الأغذية الحديثة فإننا نقـصد أساسـا الغـذاء الأمريكـى التقليدى(sad) أو مايسمى كذ لك بالغذاء الفالسو(junky food)والذى يعتمد أساسا على اللحـوم المجهزة مثل:الهامبورجر والهوت دوج والبيتزا والدجاج المحمر وخلافه٠

هذه الأغذية تحتوى على نسبة مرتفعة من الدهون والأملاح والمواد السكرية وتخـتلط فى كثير من الأحيان بمواد كيماوية ضارة بغرض الحفظ أو إكساب النكهة أو اللون بالإضافة إلى انخفاض قيمتها الغذائية وافتقارها للفيتمينات والمعادن.

فالدعوة التى يرفعها علماء التغذية فى الوقت الحالى تعلن عن ضرورة التصدى لهـذه النوعية من الأغذية الأمريكية الفالسو القادمة إلينا والتى يقبل على تناولها عدد كبير من الناس وخاصة الشباب.. والإتجاه إلى الأغذيةغير المجهزةأو المحفوظة والتى تعتبـر الخـضروات والفواكه النيئة الطازجة جزءا أساسيا منها.

فإذا أردت أن تغالب الشيخوخة وتنعم بالحيوية والشباب لأطول فترة ممكنة من العمـر وتساعد جسمك على الشفاء من الأمراض وتشعر بتوافر الطاقة وتقدر على مواجهـة أعبـاء العمل فتمسك بالغذاء الحى من الخضروات والفواكه الطازجة النيئـة وابتعـد عـن الأغذيـة المجهزة السريعة ذات الطابع الأمريكى الغربى وحتى يمكنك أن تحصل على فائدة مركزة من

هذه الأغذية اجعل للعصائر الطازجة من الخضروات والفاكهة مكانة ضرورية ضمن نظامـك الغذائى اليومى.

فالعصائر لاتعتبر أغذية مفيدة مكسبة للطاقة الحية وحسب بل إنها استخدمت كذلك ومنذ زمن بعيد كعلاج لبعض المتاعب الصحية.. فيرجع استخدام العصائر فى المعالجة إلى القـرن الثامن عشر حيث كانت تخاط الخضروات والفواكه بخلاط بدائى وتقدم للمرضى.

وفى العصر الحالي زاد الاهتمام بهذا النوع من المعالجة وخاصة فى الحالات التـى لا يجدى علاجها بأى دواءمثل الأمراض السرطانية.. ومن هذه التجارب التى الـذى قـام بهـا الطبيب الأمريكى (ماكس جيرسون) فى معالجة خمسين حالة من السرطان.. بتقديم العـصائر والأغذية الحية.. وقد شرح مواصفات هذا النوع من المعالجة فـى كتـاب بعنـوان:عـلاج السرطان :علاج خمسين حالة (Acancer therapy of fifty cases) وهذه سيدة أصيبت بسرطان الأمعاء واستطاعت تحقيق الشفاء من خلال اعتمادها على عصير العنـب والأغذيـة الحيـة والاستفادة بفوائد الصيام بغرض تخليص جسمها من سموم المرض ومساعدة الجـسم علـى الفتك بالخلايا السرطانية.

فأيا كانت مشكلتك الصحية حاول أن تحدث تغيرامفيدا فى نظامك الغـذائى بالاهتمـام بتناول الأغذية الطازجة النيئة فابحث عن أهم أنواع الخضروات والفواكه التى يمكنك الانتفاع بها كعصائر وتأكد من أن هذا التغيير سيعود عليك بفوائد واضحة وقوية.

وفى هذا الكتاب نقدم الأسلوب الأمثل للتداوى بالخضروات والفاكهـة وإمـداد الجـسم بالطاقة والمناعة المطلوبة.

وهذا التوجه نحو الطبيعة هو طريق الخلاص من أمراضنا امتثالا لقول ا   عز وجـل: (**فلينظر الإنسان إلى طعامه**).

فهل آن الأوان للعزوف عن الإسراف فى تناول اللحوم والأنواع الحديثة من الأطعمـة مثل الهامبورجر والبيتزا والهوت دوج وخلافه السبب الرئيس فى الضغط والسمنة والـسكر و التى من جرائها أصبح الطبيب هو الصديق الدائم الذى لا نفارقه لاحتياجنا لمن يـصف لنـا الدواء؟ !!

و هل آن الأوان لنرتمى فى أحضان الطبيعة ننهل من خيراتها وننعم بـنعم ا   التـى لاتحصى ولاتعد؟!

إن النظرفى الآثار الجانبية والسيئة للكيماويات و التى تستخدم فى التداوى..... دفعنـى للنظر بعين العلم فى الطعام الذى خلقه ا   عز وجل وإبراز مكونات بعض أنواع الخضروات والفواكه والتى يعدها المتخصصون فواكه على القمة وخضروات على القمة للوقـوف علـى

قيمتها الغذائية والطبية ولا شك أن القارئ سيجد بين دفتـى هـذا الكتـاب وصـفا ت مـن الخضروات والفواكه وذلك بمنظار علمى للعديد من الأمراض والتى تؤرق مـضجعه ولكـن ماننبه عليه وبشدة ألا يلجأ كل من يشكو مرضا إلى استخدام هـذه الوصـفات مباشـرة دون الرجوع إلى المتخصصين فى مجال الطب والدواء ولكن عليه الأخذ بأسباب التداوى والعلاج أولا

وبعد: ان كنت تعانى من الضعف الجنسى.. وإن كنت تعانى من الإرهاق... وإن كنت تعانى وتؤرقك ليالى الشتاء الباردة... وان كنت تعانى متاعب الكبد.... إن كنت تعانى من ألم فى المعدة... وإن كنت تعانى من هشاشة العظام.... وإن كنت تعانى أو تعانين مـن سـقوط الشعر .. وإن كنت تعانى من الأنيميا وغيرها من الأمراض أو واحدة منها هنا سـتزول كـل متاعبك بمجرد تقليبك لصفحات هذا الكتاب .

كما أرجو من المولى عز وجل فى النهاية أن أكون قد وضعت ولو لبنة واحدة فى بناء هرمى عظيم يدعى بالطب الأخضر.

فاكهة على القمة

١- البرتقال

...مما لاشك فيه أن البرتقال مـن أحـسن الفواكه وأجملها ومن الفواكه الشهية الجيدة والمفيدة للإنسان منذ أقدم العصور ولها فوائد طبية كثيـرة وتحتوي على فيتامين c وفيتامينc.a و1.bو2.b وهي من المركبات الطبيعية طيبة المذاق (منهـا الحلـو ومنها الحامض الحلو) ومما قيل في الأمثال القديمة (لا وجود للصحة والسلامة في مكان لا وجود للبرتقال فيه...) وهناك دراسات قديمـة منـذ سنة٣٣٠٠ قبل الميلاد تبين لنا أن الصينيين الجنوبيين كانوا يتناولون البرتقال الحلو واليوسف أفندي (المسمى بالعراق) لالنكي منذ أقدم العصور وللعلم إذا لم تكن الصين مهد البرتقال الأول فهم أول من فطن إلى فوائد البرتقال الكثيرة واستفادوا منه كغذاء ومن قشوره وزهوره وبذوره طبيا ومزجوها ببعض الأطعمة لتعطيرها وكانوا يصدرون البرتقال الى الهند واليابان والملايو وبعض أقطار الشرق الأوسط. ومع حلول القرن الثاني للميلاد كانت أشجار البرتقـال تمـلأ مناطق واسعة من فلسطين ومصر وسورية ولبنان وأقطار أخرى ومعها الكثير مـن الثمـار الحمضية ومنها الليمون الحامض. وقد غزت فاكهة البرتقال أوربا قبـل الدولـة الرومانيـة وإيطاليا وسهول أروبا الجنوبية إلى إسبانيا مع حلول القرن السابع الميلادي وقبيل مطلع القرن الخامس عشر الميلادي.

وقد رافق مع حملة كريستوف كولمبس في رحلتـه الثانيـة إلـى القـارة الأمريكيـة سنة١٤٩٣م فتم زرع بذور البرتقال في هايتي من جزر الهند الغربية ثم إلى المكسيك وأمريكا الوسطى في أوائل القرن السادس عشر. ما بين١٥١٣-١٥٦٥م حيث قام الهنود الحمر بنـشر بذور البرتقال التي جلبها الأسبان إلى شبه جزيرة فلوريدا لتنتشر في أمريكا الشمالية قبـل أن ينتبه إليها المزارعون في كاليفورنيا فيزرعونها على نطاق تجاري واسع سنة١٨٠٠م ومنـذ ذلك الزمن أصبح البرتقال من الفواكه المعروفة والمألوفة لدى الكثير من سكان الدنيا الجديـدة وجنوب أفريقيا وأستراليا وهناك أنواع جيدة وكثيرة تزرع في العراق وفلسطين وإيران. وفي إنكلترا فتاريخ البرتقال كان منذ سنة١٦٨٥م عندما زرع (وليم تمبل) أول أشجاره وكان للملك شارل الأول حديقة كبيرة للبرتقال في (ومبلدون) تساوي الشجرة الواحدة منها ما بين عـشرة وعشرين جنيها وكان أصحاب البساتين في جميع أنحاء إنكلترا يخصصون قسم من أراضـيهم لزراعة مختلف أنواع البرتقال والليمون..

وبالمناسبة في سنة ١٩٤٠م إزداد تصدير البرتقال من إسبانيا إلى ألمانيا أكثر مـن ٤٠% وكانت إنكلترا وفرنسا من اكثر مستوردي البرتقال من إسبانيا بعد ألمانيا وفي خريف١٩٤٣م بلغ حجم تصدير البرتقال من إسبانيا إلى سويسرا وإنكلترا بمليونين وأربعمائة ألف صـندوق من البرتقال الحلو وهناك دول كثيرة عربية وأفريقية وأوبية وكذاك الهنـد وتركيـا وإيـران تستعمل هذه الفاكهة وتصدر الفائض منها. أن تناول برتقالة واحدة قبل الطعام يعتبـر مـشهيا ممتازا وهناك قرابة ٢٠٠ نوع من البرتقال والثمار الحمضية المشابهة لـه يحتـوي علـى٢٣ عنصرا جوهريا من العناصر الغذائية مثل: سكر الفواكه، الحديد، الكاس، الفسفور، وغيرها... وقد ثبت بعد الفحص(والتحقيق) في أحدث المختبرات العلمية أن البرتقال يحتوي على المـواد المذكورة أدناه:

- ٦٩% فيتامينc
- ٤% كالسيوم
- ٩% يود
- ٦% حديد
- ٣٦% نترات المنغنيز
- ١٧% حامض ستريك
- ٣٢% أملاح معدنية
- ١% فيتامين ضد السرطان
- ٦% فيتامين ضد الرماتيزم
- ٩% سكر مقوي طبيعي
- ١٣% فيتامين لبناء العظام
- ١٦% عامل مساعد لإلتئام الجروح....

ونورد لكم ما ذكره البروفيسور الإيطالي (**نيكولا كايو**) المؤسـس والمـدير للمركـز الصحي (**المستشفى الخاص**) في مدينة بارسلون بإسبانيا يذكر أنه من خـلال ٤٠ سـنة مـن التجربة والتحقيق والمطالعة وكتابة أكثر من٧٠ كتاب ورسالة في موضوع معالجة الأمراض بالغذاء منها (**كتاب البرتقال غذاء ودواء**) و(**كتاب العلاج بالعنب والليمون والبرتقال**) مبينا لنا فوائد هذه الفاكهة التي أنعم ا بها علينا كسائر النعم الكثيرة وما أكثرها.

وفي كل شيء له آية * تدل على أنه واحد**

و(**داوو مرضاكم بالأغذية دون الأدوية**).

الفوائدالعلاجية لفاكهة البرتقال:

١) يصفي الدم ويقتل الدود وعصيره نافع.
٢) عصير البرتقال يزيل الحمى ويقضي عليه ويساعد على هبوط درجة الحرارة نتيجـة الحمى.
٣) يطرد البلغم ومفيد لتنظيف البلعوم والحنجرة.
٤) مدرر ومنظف للكلية والمثانة.
٥) ملين ويزيل فضلات المعدة والأمعاء وينظفها.
٦) البرتقال يساعد على إلتئام الجروح وشفاء الأمراض الجلدية ونافع لإرتفاع ضغط الدم.
٧) يقوي المعدة ويقوي الأسنان ويزيل بعض أمراض اللثة في الفم ويفتت الحصى ويذيبها ويطرد الرمل من الجسم.
٨) البرتقال وعصيره مقوي ومشهي خصوصا للذين يشتكون من فقر الدم.
٩) يقوي الأعصاب والقلب ومنوم ومهدئ ومريح للدماغ.
١٠) البرتقـال يقـوي العظـام والأظـافر والـشعر والأسـنان ويقلـل مـن نـسبة الدهون(الكولسترول).
١١) ينظم عملية الجهاز التنفسي للأسنان.
١٢) مضاد ضد السعال والأنفلونزا.
١٣) البرتقال يساعد على طرد الغازات.
١٤) البرتقال ينظم عمل العضلات والعروق يزيد الكالسيوم.
١٥) ضد الأمراض التناسلية ومرض السفلس وبعض الأمراض الزهرية.
١٦) نافع للأمراض الجلدية والجرب.
١٧) نافع لأورام الرحم والمبيض والمجاري البولية والبروستات.
١٨) نافع لحالات التهوع(التقيء).
١٩) البرتقال ناعف لأورام المفاصل والنقرس والرماتيزم وتصلب الشرايين.
٢٠) يساعد على إزالة آثار التسمم نتيجة إستعمال الأدوية الكيمياوية.
٢١) يقوي الجهاز العصبي والهضمي ونافع في علاج أورام المقعد والبواسير.
٢٢) يمنع الكثير من الأمراض السرطانية.
٢٣) البرتقال وعصيره نافع لأمراض التيفوئيد.
٢٤) نافع للزكام وللمصابين بالأنفلونزا.
٢٥) البرتقال عامل مفيد للقضاء على بعض الترشحات للجهاز التناسـلي عنـد النـساء وعصيره مفيد ويعوض عن حليب الأم.

٢٦) مفيد ومعطر ونافع مع السلطة.

٢٧) البرتقال دواء جيد ونافع لإزالة قروح اللثة والفم.

٢٨) ينفع إستعمال قشر البرتقال فوق الفحم المشتعل في المناقل حيث يغطي رائحة قشر البرتقال الزكية رائحة الفحم.

٢٩) في سنة ١٩٣٠م قام الدكتور(مارانون) في إسبانيا بتجزئة الفيتامينات المتواجده في البرتقال وأعتبرها مفيدة لمرضى السكر كذلك يعتقد(الدكتور كرين والد) إن عصير البرتقال مفيد لعلاج مرضى السكر أما الدكتور(شوير بروش) الإسباني يعتبر البرتقال وعصيره نافع ومفيد لكثير من الأمراض.

٣٠) في البرتقال فوائد كثيرة حتى في قشره الخارجي وفي شحمه وبذوره(النوى) على أن لا يسرف في تناوله(فالإسراف في أي شيء مردود) (كلوا واشربوا ولا تسرفوا).

٣١) بعد غسل قشر البرتقال و(تجفيفه) بحيث يمكن طحنه في الطاحونة الكهربائية جيدا كالبودر ينفع للإستعمال مع الحليب أو عند صنع وعمل المحلبي(الكاستر) أو عمل الحلويات والكيك كمعطر وبديل عن الفانيلا وهو ينفع لغازات المعدة... وله نكهة طيبة وعطر ولون طبيعي.

٣٢) ذكرت العلامة الفرنسية الكبيرة(السيدة لوسيه راندو) رئيسة مؤسسة الصحة الغذائية لوجود مواد حمضية وكيمياوية طبيعية في البرتقال وعصيره فهو نافع ومفيد للجسم وتوفر وتؤمن الحرارة والحيوية والنشاط له.

٣٣) من الفواكه المفيدة للكبار والشباب والصغار خصوصا في فصل الشتاء ونافع لسوء الهضم وورد في الكتب(القديمة) أن الصين هي منشأ فاكهة البرتقال؟!

٣٤) كتب أحد الصينيين سنة١١٧٨م أن هناك٢٧ نوعا من البرتقال بعضها بدون بذور(نوى).

٣٥) إعتبر الصينيون البرتقال رمز السعادة وقال الفرس أنها خير شجرة تليق بفردوس الآخرة.

٣٦) في أيامنا الأخيرة إستعمل الكثير زهور البرتقال(القداح) عطورا وتيجانا للعرائس.

٣٧) أن من خصائص وفوائد فاكهة البرتقال ومنافعه الكثيرة في العلاج والشفاء تصل إلى درجة مما تجعلنا أن نقول أن وجود قفص(كارتون) البرتقال في البيت يعادل بل أكثر من صيدلية طبيعية في معالجة الأمراض وأثرها الفعال في الشفاء.

٣٨) ننصح الأمهات من أجل سلامة الصغار ودوام صحتهم بتغذية أطفالهن ببرتقالة أو كوب عصير البرتقال بدلا من الشكولاته أو بعض الحلويات المضرة.

٣٩) من طريف وعجيب ما ذكر أن في جزيرة فرناندوبو بأفريقيا يوجد برتقـال بحجـم كبير يعادل حجم البرتقال الموجود عندنا(بالعراق) بخمس مرات أو أكثر وهـو حلـو المذاق وفيه ماء كثير(ريان).

٤٠) خلط عصير البرتقال الحلو مع قليل من العسل نافع ومفيد جـدا كغـذاء للـصغار ويعادل حليب الأم

.....هذا و يمتاز البرتقال باحتوائه على نسبة عالية من فيتامين (ج) والفلافونويدات مما يجعله غذاءا مفيدا لتقوية الجهاز المناعي وتدعيم الأنسجة الضامة مثل الموجودة فى المفاصل واللثة.. وزيادة مقاومة الجسم للتصدى للعدوى.. كما ثبت أيضا أنه يتميزبأنه مقاوم للإصـابة السرطانية وفيتامين «ج»: يخاص الجسم من معدن الزئبق ويقوي جهاز المناعة.

وبصفة عامة يعتبر البرتقال مشروبا مفيدا مقويا للصحة العامة وتعتبر الولايات المتحدة رائدة إنتاج البرتقال فى العالم٠٠وأجود أنواعه برتقال كاليفورنيا٠

وللربرتقال قيمة غذائية كبيرة فثمرة برتقال كبيرة (١٢٠) جرام مـثلا تحتـوى علـى ١٠٤جرام ماء وطاقة ٥٩سعرا حراريا وبروتين ١،٢٦جم وكربوهيدرات١٤،٤٩جم وتحتوى على فيتامين أ،ج،ثيامين،وريبوفلافين،نياسين

وتحتوى على معـدن البوتاسـيوم والكالـسيوم والحديـد والماغنيـسيوم والفوسـفور والصوديوم.

٢ـ العنب



يعد العنب واحدا من أقدم الفواكه أو النباتات علـى سطح الأرض إذيرجع تاريخ زراعته إلى حوالى ٥آلاف سنة قبل الميلاد والعنب هو أحد الفواكه الثلاثة التى تعتبر ملوك الفاكهة وهى التين واعنب والرطب كمـا يقـول بعض الحكماء٠٠والعنب معروف عنـد العـرب قـديما وكانوا يسمونه الكرم لكثرة منافعه وخيراته وتوجد منه أنواع كثيرة ويعد العنب الأخضر الفاتح (البناتى) الأحلى طعما والأنسب لعمل العصائر علاوة على ارتفاع قيمته الغذائية

ويتميز العنب بقيمة غذائية مرتفعة ويعتبـر مـن المـصادر الغنيـة بالفلافونويـدات flavonoids ومن مضادات الأكسدة القوية وتتوافر فى بذور العنب كما تمتاز هذه المركبـات بمفعول مقاوم لتصلب الشرايين ومخفف لدوالى الساقين ولذلك تم استحضار دواء من خلاصة بذور العنب يباع لهذه الأغراض السابقة ٠

*** العنب فى القرآن الكريم:-**

ورد ذكر العنب فى عدة مواضع فى القرآن الكريم منـها:

- (فأنشأنا لكم به جنات من نخيل وأعناب لكم فيها فواكه كثيـرة ومنهـا تـأكلون) ١٩سورة الإسراء
- وفى سورة عبس قوله تعالى: (وعنبا وقضبا)٢٨
- وقال الرسول ﷺ: (لا يقولن أحدكم للعنب الكرم .الكرم :الرجـل المـسلم). رواه مسلم.
- وعن العنب يقول إبن القيم: (من أفضل الفواكه وأكثرها منافع..وهو من الفواكـه وقوت من الأقوات وأدم من الإدام ودواء مع الأدوية وشراب مع الأشربة..مقـو للبدن ومنفعة العنب يسل الطبع ويسمن ويغذى غذاء حسنا..).

***العنب كدواء**

مما لاشك فيه أن للعنب قيمة غذائية و دوائية كبيرة نظرا لاحتوائه على مواد وعناصر غذائية أساسية هامة ..فالعنب يحتوى على مواد سكرية تبلـغ نحـو ١٥% ومثـل الجلكـوز نحو٧% من هذه السكريات ..وكذلك يحتوى على مـواد بروتينيـة ومواددهنيـة وأحمـاض عضويةمثل حمض الليمون وحمض الطرطير ..وبعض الفيتامينات مثل فيتامين:أ،ب،جوكذلك أملاح الكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم ولأوراق العنب كذلك قيمة غذائية كبيرة فكل ١٠٠جرام

من ورق العنب تحتوى على ٧٥جرام مـاء ٣،٨جـم بروتينـات ١جـم دهـون ١٥،٦جـم كربوهيدرات ونحو٤،.جم كالسيوم و٤٤ملجم فسفور و٣،٩ملجم حديد وفيتامين أ،ب،ج.

ويمكن تلخيص القيمة العلاجية للعنب فى الآتى:

١) الجلوكوز أو سكر العنب يساعد على تنشيط الكبد وإدرار الصفراء بصورة منتظمة.

٢) العنب ينشط الكلى إذ يساعد على إدرار البول.

٣) يعالج النقرس والمعروف بداء الملوك.

٤) العنب يطرد البلغم ويهدئ السعال فهو مفيد فى بعض الأمراض الصدرية.

٥) العنب مفيد للوقاية من العشى الليلى.

٦) العنب ملين للأمعاء ويقى من الإمساك والحقيقة أن بعض أدوية علاج الإمساك مـن. الأشربة عبارة عن سكر العنب أو يضاف إليها سكر العنب.

٧) العنب يقى من مرض الأسقربوط ومفيد فى علاج نزلات البردوالوقاية من آلام اللثـة وتساقط الأسنان.

٨) العنب يحفظ التوازن الحامضى القلوى بالجسم.

٩) العنب منشط للجسم.

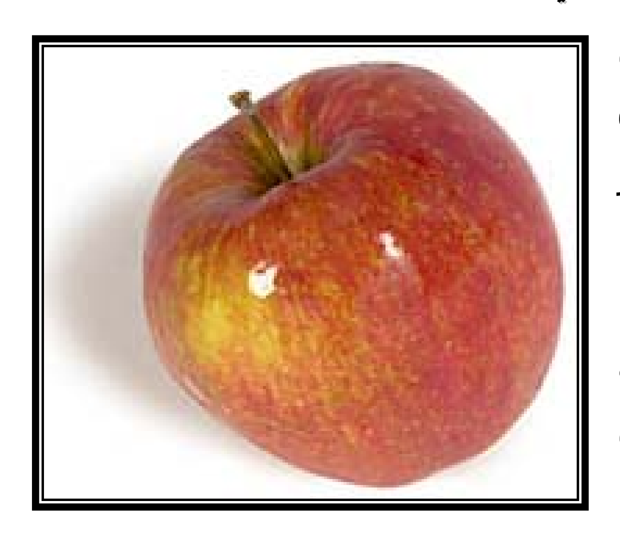
١٠) العنب مفيد فى العلاج والوقاية من الكساح عند الصغار ولين العظام عند الكبار.

١١) العنب منشط جنسيا للذكور والإناث على حد سواء.

ومما لاشك فيه أن الذبيب له نفس فوائد العنب وقديما قيل:الذبيب عجمـه دواء ولحمـه دواء.

٣- التفاح

إن شجرة التفاح هي إحدى أقدم الأشجار التي عرفتها البشرية:



عرف الإنسان التفاح منذ ما يزيد عن ٤٠٠٠ سنة، ونسج حول هذه الفاكهة الحلوة آلاف القصص الجميلة، وعزا لها كل خير وصحة، حتى بالغ.. وبالغ في فوائدها وكأنها فعلاً من ثمار الجنة.

إلا أن معظم تلك القصص والمبالغات عن فوائد التفاح لا تصح، وما هي إلا من نسج الخيال الذي أوحى به الجمال الذي تتمتع به التفاحة. وإن سلمنا أن معظم تلك القصص مبالغات فإن الجزء المتبقي منها حقائق عرفها الإنسان ومازال يتعرف عليها.

أما موطنه فمجهول:

رغم أن موطن التفاح الأصلي غير متيقن منه، إلا أنه يقع في أوروبا أو آسيا، وهناك من يحدد مواطنه بمنطقة تقع بين البحر الأسود وكاسبين. والتفاح ينمو في الأجواء الباردة وفي المناطق شديدة برودة الشتاء والتي تصل درجة حرارة آخر شهرين في السنة (نوفمبر وديسمبر) فيها إلى درجة الصقيع، ولكن هناك أنواعاً منه تنمو في أجواء أكثر دفئاً.

تاريخه:

عرف التفاح منذ آلاف السنين، وكان من أفخر الفواكه عند اليونان والرومان قديماً. وقد انتشر في أوروبا حتى أوشك القائل أن يقول هي موطنه الأصلي.. ومن أوروبا نقل المهاجرون إلى أمريكا بذوره وزرعوه في الولايات الشرقية (في نيوإنجلاند تحديداً) ويقال إن ذلك كان في حدود عام ١٦٣٠م.

وهناك من يقول إنه لم يصل لأمريكا قبل عام ١٧٤١م إذ إنه في ذلك العام نقله الفرنسيون إلى ولاية نيويورك عن طريق كندا. ونذكر تاريخ دخوله لأمريكا هنا لأنها أكبر منتج للتفاح على الإطلاق.

أين يزرع الآن:

الولايات المتحدة الأمريكية وحدها تحظى بثلث إنتاج العالم من التفاح، ويحتل عندهم هناك مكانة خاصة. وتنفرد مدينة نيويورك باسم التفاحة الكبيرة. وما أن توشك أوراق الأشجار

في التساقط خريفاً حتى تهب العوائل بسلالها إلى المزارع في رحلات لقطف التفـاح. وهـم يأكلونه طازجاً وعصيراً ويصنعون منه الخل وعشرات الأنواع من الحلـوى والفطـائر. ولا تقتصر زراعة التفاح في أمريكا على الولايات المتحدة فقط، بل هو موجود في كندا وأمريكـا الجنوبية ولكن أكثر ما يأتينا فهو من أمريكا الجنوبية.

أما في أوروبا فإن أشهر أماكن زراعته إيطاليا ثم ألمانيا وفرنسا، والتفاح منتـشر فـي آسيا ولكن بدرجة أقل فهو معروف في تركيا وإيران ولبنان، ومنه أنـواع فـي بـلاد الـشام وأخرى في المناطق الباردة من المملكة كالطائف وأجزاء من الجنوب، إلا أنها أنواع خضراء تميل للحموضة.

أما أنواعه فآلاف:

يقال إن هناك أكثر من ٥٠٠٠ نوع من التفاح، يتداول منها للأكل حوالي ٢٠٠٠ نـوع. وتتمايز تلك الأنواع إما بلون الثمار ما بين الأحمر بدرجاته إلى الأحمر البنفسجي والأصـفر والأخضر، وما بينهما من درجات، أو بلون الأزهار فمنها الوردي والأحمر ومنها الأبـيض كبياض الثلج، وتتمايز أيضاً بحجم الثمار أو قوامها ما بين عصيري أو هش أو متماسـك أو ناعم أو ريان، أو طعمها ما بين حلو وسكري وحامضي ومر أو بأوراقه وهكذا يبدو التمـايز فيما بين تلك الأنواع.

وأما أكله واستعماله فأبعاد.. تنمو ثمار التفاح على أغصان الأشجار في عمر يبدأ من ٣ سنوات فأكثر، ويجمع بالأيدي ثم ينقل من الحقول إلى أماكن الفرز والتخزين فـي صـناديق وسلال خاصة. وهناك يغسل ويدرج ويعبأ في كراتين وصناديق.

وربما شمع بطبقة رقيقة من الشمع قبل تعبئته، ويشحن إلى جميع مناطق العـالم حيـث يستهلك فاكهة طازجة. أما التفاح المعطوب أو المبعوج والذي لا يصلح للأكل المباشـر فإنـه يحول إلى المصانع حيث يصنع منه عصير التفاح والعصير الرائق (السيدر) والخل والمربـى (وبوريه) معجون التفاح، وكذا الجاو. وربما صنع منه البكتين.

وتعامل الثمار التي لا تصلح لبيعها طازجة عدداً من المعاملات قبل تصنيع المنتجـات المختلفة. تبدأ بالطحن أو العصر حسب الهدف من المنتج، وربما قشرت وعلبت في محلـول سكري أو ربما قطّعت وعلّبت.

وقد اُستخدم التفاح في تركيب مستحضرات معدة لفرك الجلد، ولأم الجروح، وهو معالج فعال للجرب. ويوصى باستعماله للمساعدة في الهضم. فحمضه المستساغة تسبب إفرازا كثيرا للعاب وتنبه كل العصارات الهضمية. وينظم التفاح بشكل رائع وظائف الأمعـاء وخاصـة إذا أكل على الإفطار، لأنه يسهل عملية الامتصاص في داخل الامعاء.

المعروف عن التفاح انه فاكهه شهيه لذيذه يتناولها الكبار والصغار منهم لما تتميز به من طراوه وحلاوه ولا تكاد تخلو مائده من التفاح .وللتفاح فائده غذائيه وخـواص علاجيـه .... يقول علماء التغذيه أن فاكهة التفاح تتميز بخواص علاجيه يجهلها الكثيرون فهي تحافظ علـى أسنان سليمه وقلب نشط وتساعد في علاج امراض الكبد وضغط الدم وتضخم الغدد الليمفاويه وفي علاج الاسهال عند الاطفال والرضع بشكل خاص وتفيد الدراسات ان التفاح يستخدم ايضا في علاج رمد العين من خلال مسح العين بمسحوق التفاح المعجون بحليب المـراة . ولانـه يحتوي على مادة البكتين فانه يساعد على الهضم ويطرد الغازات ويمنع الامـساك كمـا انـه يحافظ على حيوية الشباب ويستعمل كدهان خارجي لمعالجة اصابة القدمين وذلك بعد شيه على النار ثم هرسه ومزجه بقليل من زيت الكتان ووضعه على الاصابع المصابه لليلة واحده.

وللتفاح مزايا اخرىتتمثل في امكانية استخدامه لمعالجة النقرص وامراض الرمـاتيزيوم ولاذابة حصيات الكلى والمراره حيث تقطع ثلاث حبات من التفاح دون ازالة القشرة وتوضع في لتر من الماء لتغلي على النار مدة خمسة عشر دقيقه وبعد ذلك يمكن تناولها ولكـن بعـد تبريدها.

بالاضافه الى انه يمكن لربة البيت ان تضع منه خلا او مربى او يمكن اضـافته الـى الكثير من الحلويات وانواع العصيرات.

فخل التفاح عادة ما يصنع من الثمرة كاملة بقشرها وبذورها وذلك لما تحتويه من مـن مواد غذائية وعلاجيه تفيد في القضاء على جراثيم الامعاء وتـشفي مـن المغـص والقـيء والاسهال اذا تناول المريض ملعقتين من الخل قبل الطعام . كما يفيد في حالات التهاب حوض الكلى وفي حال تلوث البول بخلايا حديديه.

اما مربى التفاح فيستخدم كثيرا في الوجبـات الخفيفـه للكبـار والـسريعه للاطفـال. يحتاج اعداد مربى التفاح الى ثلاثه كيلو غرامات من التفاح ومثلها من السكر وملعقه كبيـره من عصير الليمون.

اما طريقة العمل فتتلخص في غسل التفاح جيدا ونزع القشره منه والبذور ايضا وتوضع القشره وابذور في صرة من الشاش النظيف ويقطع الى شرائح ثم يضاف اليه نصف كوب من الماء وكميه مناسبه من السكر وعصير الليمون ويطبخ على نار هادئه بعد ان وضـع صـرة البذور والقشره عليه وعصرها جيدا ويبقى يغلي حتى يخلو من الرغوه تماما ونحـصل علـى الكثافه المطلوبه.



بعد ذلك تعبا المربى في اوعيه زجاجيه نظيفه ومجففه جيدا من بقايا الماء وبعد وضـع الخلطه الجاهزه في الناء المحكم الاغلاق يترك مقلوبا على غطائه لمدة نصف ساعه وبعد ذلك يصبح جاهزا للاكل مع مراعاة حفظه في مكان جيد بعيد عن الرطوبـه والحـراره العاليـه. وبالهناء والعافيه .

و يتميز التفاح بغناه بالحديد ولـه فوائد صحية أخرى وخصائص طبيـة عديدة منها:

١) إن التهام بضع تفاحات هو أفضل علاج في الصباح لآثار ليلة عامرة تناول فيها المرء كثيرا من الطعام والشراب فأصيب بالصداع، ويجب أن تؤكل التفاحات ببطء وتمضغ جيدا، وبعد نصف ساعة تزول عن المرء كل الآثار المزعجة من الليلة السابقة، كمـا ينصح باستعمال هذه الطريقة لمعالجة الأنواع الأخرى من الصداع ووجع الرأس .

٢) يحتوي التفاح على مادة الباكتين وبقاياه الخشنة تعتبر خير دواء للأمعاء، ويفضل أكل التفاح مع القشرة الخارجية لكي يتأكسد بسرعة في المعدة، ويستحسن إضافة عـصير الليمون إلى عصير التفاح ليصبح طيب المذاق، كما يمكن مزجه مع أنواع أخرى من عصير الفاكهة .

٣) وإذا كان التفاح مبشورا فإنه يساعد على تليين المعدة والأمعاء بصورة جيدة، ويحقـق إسهالا طبيعيا. وفي حال الإصابة بالإمساك يمكن تناول التفاح وحده مدة يوم او يومين بمعدل خمس وجبات في اليوم، ويمكن تنـاول التفـاح المـشوي لعـلاج الإمـساك المستعصي .

٤) والتفاح مفيد في " الريجيم" خاصة مع الذي يشعر بالجوع في كل الأحيان، فالتفاح هو خير دواء خصوصا في إتباع الحمية .

٥) كما يفيد التفاح في شفاء أصابع القدمين المحتقنة والموجع من البرد في الشتاء، وذلـك بدق تفاحة مشوية وهرسها بدون تقشير، ومزجها مع قليل من زيت الكتان، وتغطيـة الأصابع المصابة بهذا المزيج ولفها طوال الليل .

٦) يستفاد من قلب التفاح الداخلي في علاج الإسهال الحاد والمـزمن، خـصوصا عنـد الأطفال والرضع أثناء الصيف، وذلك ببشر سبع تفاحات بعد تقشيرها ونزع البـذور الداخلية منها، ويطعم منها الطفل ثلاث مرات في اليوم، وإذا ظهر التحسن عليه بعـد يومين أو ثلاثة تقلل كمية التفاح، ويضاف إليها مغلي الـشوفان المركـز، ويـشترط الامتناع عن إعطاء الطفل أي غذاء آخر خلال اليومين الأولين للمعالجة .

٧) ولعلاج الروماتيزم يأكل المصاب يوميا كيلو واحدا من التفاح ولمدة أربعـة أسـابيع متتالية .

٨) لمعالجة السعال الناتج عن التهاب الحنجرة والبحة يستعمل التفـاح الممـزوج بـسكر النبات مع اليانسون .

٩) يستفاد من التفاح في معالجة أو في الوقاية من فقر الدم والضعف العـام، وأمـراض الأوعية أي أمراض الجهاز الهضمي والعقد اللمفاوية ومن تـصلب الـشرايين ودواء النقرس وأمراض الكبد والجهاز البولي وأمراض الجلد وروماتيزم الأعصاب .

١٠) والتفاح دواء لتزويد الجسم بكل ما يحتاجه من المعادن، فعنـد الـشعور بـضعف الجسم، وانحطاط المعنويات يمكن اخذ خل التفاح وذلك بوضع ملعقة صغيرة من خل التفاح مذابة في كوب ماء تؤخذ مرة أو مرتين في اليوم .

١١) لالتهاب اللوزتين تذوب ملعقتان صغيرتان من العسل مع ملعقة خل تفاح صغيرة في كوب ماء، ويؤخذ كل يوم ثلاث مرات كل مرة مقدار نصف كوب قبل الأكل .

ملاحظة: يجب أن يكون التفاح في كل الحالات خاليا من الأمراض ومن أدوية المكافحة الزراعية السامة التي يرش بها قبل نضجه .

أما عصير التفاح فيعتبر من أفضل أنواع الشراب ويوصف في حالات الضعف العـام وفقر الدم. وأخيرا لا ننسى خل التفاح فهو من أفضل أنواع الخل لأنه غني بالعناصر الغذائية ولفوائده الطبية المتعددة مثل علاج القيء والمغص وتطهير المسالك البولية وتخليـصها مـن الرواسب والأملاح وكعلاج للسعال بالإضافة إلى أنه يساعد على إنقاص الوزن.

٤ـالموز



الموز هو أكبر محصول من الفواكه علـى مستوى العالم وذلك بعـد محـصول العنـب .. وتتميزثمار الموز باحتوائها على نسبه عالية مـن البوتاسيوم ولذا فإنه غذاء مفيد للـذين يتنـاولون عقاقير مدرة للبول..كما يفيد الموز مرضى قرحة المعدة حيث يساعد على التئامها خاصة إذا شرب عصير الموز مع اللبن.

يقول خبراء إن الموز يحتوي على كميـات كبيرة من المواد والعناصر الغذائية التي من شأنها أن تفضي إلى تقليل مخاطر الإصـابة بارتفـاع ضغط الدم والنوبات القلبية والسكتات الدماغية والسرطان فضلاً عن تخفيف حالات الاكتئاب والوقاية من القرحة، بل والمساعدة على إنقاص الوزن .وقد أدلى الدكتور نيل بارنارد مؤلف كتاب «اكبح جماح مورثات السمنة (Turn off The Fat Genes)» بتصريحات صحفية وصف فيها هذه الفاكهة الاستوائية بقولة: «إن الموز يمثـل مصدراً جيداً لكل من البوتاسيوم وفيتامين ب ٦ والألياف الذائبة المفيدة لصحة القلب». وأردف يقول: إن للموز كذلك تأثيراً مهدئاً للجسم... ويشير الدكتور نيل إلى أن الألياف الموجودة فـي الموز تساعد على التحكم بالوزن من خلال المحافظة على مستويات الإنسولين في الدم؛ ممـا يؤدي إلى إبطاء امتصاص السكر من الأطعمة التي يتناولها الإنسان؛ وهذا بدوره يساعد الجسم على إحراق الدهون بمزيد من الكفاءة والفعالية. وبما أن الموز غني بالألياف والبوتاسيوم، فإنه يمكن أن يساعد أيضاً على تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب. ففي واقع الأمـر. أصـبح الموز معتمداً من قبل الجمعية الأمريكية لأمراض القلب. بالإضافة إلى ماتقدم، فإن هذه الفاكهة التي تحتوي على ١٠٠ سعرة حرارية تنطوي أيضاً على حوالي ٥٠٠ مليجرام من البوتاسيوم ومليجرام واحد فقط من الصوديوم؛ ومن ثم يمكنه التقليل من مخاطر الإصابة بضغط الدم وما يصاحبه من مشاكل تتعلق بالقلب والأوعية الدموية. أما أن الموز يحمي العظام ويحافظ عليها، فهذا ما أثبتته دراسة أجرتها جامعة تولين. ومن واقع تلك الدراسة، اتضح أن الأشخاص الذين تنخفض لديهم معدلات تناول البوتاسيوم يتعرضون لمخاطر التعرض للنوبات القلبيـة بزيـادة بنسبة ٢٨٪ على من يتناولون الوجبات الغنية بالبوتاسيوم، والذي يساعد أيضاً علـى حمايـة

العظام من خلال تقليل كمية الفاقد من الكالسيوم في البول وفقاً لما أورده الخبـراء فـي هـذا الخصوص .

ويشار إلى أن الموز، والذي ظهر لأول مرة في ماليزيا قبل ٤٠٠٠ سنة، ظل يستخدم منذ عهد سحيق لعلاج اضطرابات الجهاز الهضمي، بما في ذلك القرحة. وطبقاً لبحث أجري في جامعة أستون في بيرمنغهام بإنجلترا، يؤدي الموز إلى حماية بطانة المعـدة فيجعلـه أكثـر سـمكاً ومرونة. علاوة على ما تقدم، يؤدي البوتاسيوم الموجود في المـوز إلـى اسـتعادة تـوازن الإكترولايتات في الأمعاء مما يؤدي بدوره إلى سهولة الانسياب وسرعته في الجهاز الهضمي. وفي عدد صدر مؤخراً من المجلة العالمية للسرطان، لاحظ علماء أن النساء اللاتـي تنـاولن الموز بمقدار أربع إلى ست مرات في الأسبوع انخفضت لديهن مخاطر الإصـابة بـسرطان الكلية، هذا الداء العضال المميت، بمقدار النصف. وإذا لم يكن في أي مما تقدم من مزايا طبية ما يثير فضولك أو يرضي غرورك عزيزي القارئ، فإن الباحثين ينصحونك بتناول الموز إن أردت أن تشعر بمزيد من السعادة والحبور - وبصفة خاصة إذا كنت تعاني من حالـة مـن الاكتئاب - ذلك أن الموز يحتوي على بروتين ترايتوفان الذي يساعد علـى إفـراز هرمـون سيروتونين الخاص بتعديل المزاج وتعزيز الشعور بالراحة والاسترخاء؛ كما أن فيتامين ب ٦ الموجود في الموز يساعد على ضبط وتنظيم مستويات الجلوكور في الدم والتي تـتحكم فـي الحالة المزاجية للإنسان.

هذا ولقد كشفت دراسات جديدة أجريت في (مركز كوين الطبي بهنولولـو و أن تنـاول موزة واحدة كل يوم يقلل خطر اصابة الانسان بالجلطات القلبية والسكتات الدماغية وذلك لغنى هذه الثمار بعنصر البوتاسيوم الضروري للمحافظة على سلامة ضغط الدم الشرياني.

ووجد الباحثون خلال دراستهم التي أجروها على أكثر من خمسة الاف شخص تجاوزت أعمارهم الخامسة والستين أن نقص هذا العنصر المعدني يزيد خطر الاصابة بالسكتة بحـوالي النصف.

وأظهرت الدراسة أيضا أن الادوية المدرة للبول التي توصف غالبا لكبار السن للسيطرة على ضغط الدم الشرياني وتقليل خطر الاصابة بأحد أنواع السكتات وللمرضـى المـصابين بقصور القلب لتخفيف الضغط والاجهاد على القلب والرئتين بهدف زيادة كمية الماء المطروح في البول تزيد أيضا هذا الخطر لانها قد تضعف امتصاص الجسم للبوتاسيوم الموجـود فـي الغذاء لذا فان تناول هذه الفاكهة الاستوائية الغنية بالبوتاسيوم يعوض هذا الفقـدان ويـوازن مستوى الاملاح في الجسم.



ووجد الباحثون أن الاشخاص الذين يتعاطون مدرات البول مع وجود مستويات منخفضة من البوتاسيوم في دمائهم كانوا أكثر عرضة للاصابة بالسكتة بحوالي مرتين ونصف مقارنـة بمن يتعاطون المدرات ويتمتعون بوجود أعلى مستويات لهذا العنصر.

ويرى الاطباء فى الدراسة التى نشرتها مجلة علوم الاعصاب أن على الاشخاص الذين يتعاطون مدرات البول لاسباب طبية مقبولة أن يلتزموا بتناول كميات اضافية من البوتاسـيوم سواء من الغذاء أو الاقراص لضمان سيطرة أفضل على ضغط الدم فى شرايينهم.

قشر الموز يشفى الكلى:

لا تتخلصوا بعد الآن من قشر الموز. فربما يكون فيه شفاؤك من حصوات الكلى فقـد ذكرت وكالة أنباء الهند المتحدة أن العلماء في قسم الكيمياء الحيوية بمركز الأبحـاث الذريـة تمكنوا من استخلاص إنزيمين مختلفين من قشور الموز والـسبانخ يمكنهـا مقاومـة تكـوين حصوات الكلى.

وحصوات الكلى هي عبارة عن ترسبات لاكسلات الكالسيوم تتشكل بسبب تزايد مستوى الأكسالات في سوائل الجسم.

وأفادت النشرة الأخيرة لمركز الأبحاث أن الأنزيم المستخلص من قشر الموز يمكنه أن يحال الأكسالات إلى ثاني أكسيد الكربون وأكسيد الهيدروجين.

كما ثبت أن الأنزيم المستخلص من السبانخ يمكن أيضاً أن يكون فعالاً في منع تكـوين الأكسالات.

كما ذكرت النشرة أن الأنزيمين تمت تجربتها على الحيوانات وثبت فعاليتها فـي منـع تكوين الأكسالات.

٥ـ المشمش



المشمش فاكهة صيفية غنية بالفيتامينـات وذات نكهة ومذاق لذيذين، وتنتشر زراعة المشمش في الكثير من أصقاع الدنيا، وتعتبر بلاد الشام ومنطقة الطـائف في المملكة العربية السعودية من أهم منـاطق الإنتـاج عربياً.والمشمش فاكهة غنية بالماء ولينة وهى تناسـب من يقومون بعمل الرجيم وذلك لسعراتها الحرارية المنخفضة. وقد وصفها ابن المعتـز قـائلاً: ومـشمش بـان منـه أعجـب العجـب يدعو النفوس إلى اللذات والطرب كأنه في غصون الدوح حين بدا بنادق خرجت من خـالص الذهب يجمع المشمش بوضع المفارش تحت أشجاره ثم تهز فتتساقط آلاف الثمار حيث تجمـع باليد. وقد تطوى المفارش وتوضع في صناديق خاصة للتسويق.

وإن كان المشمش من فواكه الصيف الطازجة إلا أن كميات كبيرة منه تحفظ بـالتجفيف لاستعمالها كثمار أو عصير بصورة تجارية.

والمشمش فاكهة غنية بالبيتاكاروتين «فيتامين أ» وهو مادة مضادة للأكسدة «مفيدة ضد سرطان الرئة» وتزود حبة المشمش الإنسان بحوالي ١٨% من حاجتـه اليوميـة مـن هـذا الفيتامين. كما أن المشمش غني بفيتامين «ج» والحديد والبوتاسيوم .ونظراً لكثرة إنتاجه عالمياً وقصر مدة بقاء الثمار بعد نضجها فإنه عادة ما يجفف أو يعلب .والقيمة الغذائيـة للمـشمش المجفف أعلى من المشمش غير المجفف.

أما بالنسبة لبذور المشمش فاللب الـذي بـداخلها بـه مـواد جليكوسـيدية سـيانيدين «Cacogenic glycosides». ومن المواد الجليكوسيدية مادة الصابونين. والمواد الجليكوسـيدية هي التي تعطي البذور الطعم المر، وهي مواد مصنفة على أنها مواد سامة قد تنتج في ظروف معينة غاز هيدروجين السيانيد وهو مادة قاتلة في تركيزاتهـا العاليـة جـداً علـى الإنـسان والحيوان. وعلى العموم فإن التجارب حول الصابونين في تركيزاته الأقل أثبتـت أنـه قاتـل للأسماك في الأحواض ولم يظهر أنه شديد السمية على حيوانات التجارب الأخرى، والمسألة مرتبطة بالتركيز .

والمواد الجليكوسيدية هذه توجد في أكثر من ١٠٠ نوع من النباتات كما توجد في بذور الكرز والخوخ واللوز المر وبعض بذور التفاح وغير ذلك .وهي في بذور المـشمش مختلفـة التركيز حسب نوع المشمش. فمثلاً تجدها مرتفعة في بعـض الأصـناف الأوروبيـة وغيـر موجودة في نوع المشمش العجمي (يباع في الأسواق ولونه أبيض)وكما يبدو أن التركيـزات

الموجودة في بذور الفواكه المذكورة لا تصل لدرجة الإهلاك إلا أن تناول كميات كبيرة منهـا وفي وقت قصير «مثلاً ٦إلى ١٠ بذور في الساعة» قد يؤدي إلى ظهـور أعـراض التـسمم «وهذا في حالة وجود تركيزات مرتفعة من الجليكوسيدات في البذور.

من جانب آخر فإن بذور المشمش تحوي مادة الأمجدالين «Amygdaline» أو ما يـسمى بفيتامين «ب١٧»، وهي مادة تذوب في الماء ومن ضمن الجليكوسيدات السيانيدية وهي توجد في كثير من النباتات ضمن مواد النيتيلوسيدز «Nitrilosids» التي توجد في العـدس والمـاش «اللوبيا الخضراء الصغيرة» ومادة أمجدالين «ب١٧» هذه توجد في بذور الفواكـه الحجريـة واللوز المر إلا أن تركيزها في بذور بعض أنواع المشمش هو الأعلى .والجانب الآخر هنا هو الفرضية القائلة بأن هذه المادة تعتبر مضادة للسرطان، وأنها تقتل الخلايا السرطانية.

وأصل هذه الفرضية جاء من ملاحظة أن بعض قبائل الهنود الحمـر التـاوس «هنـود بويبلو» في نيومكسكو كانت إصابات السرطان عندهم نادرة، وبالبحث وجـد أنهـم يـشربون مشروب بذورالمشمش مع العسل بخلطة بالحليب، وكانوا يحمصون لب البذور لاعتقادهم بـأن التحميص يقضي على المواد السامة في البذور.

وإن كانت مثل هذه الفرضيات لم تصل إلى عالمنا العربي حتى اليوم «والحمـد » إلا أنها أثارت زوابع بين الناس ومرضى السرطان والعلماء وجمعيات السرطان منذ الثمانينيـات إلى اليوم. وحتى الآن فإن ما يقال عن هذه المادة «ب١٧» لم يثبت، بل إن أصوات التحـذير من خطورة الإكثار من تناول بذور المشمش (لما بها من الجليكوسيدات).

يعتبر المشمش مصدرا جيدا للبوتاسيوم والماغنيسيوم والحديد والكارتينودات بما فيهـا بيتا كاروتين وهى المادة التى تتحول داخل الجسم إلى فيتامين أ ويحتوي المائـة غـرام مـن المشمش على املاح معدنية كثيرة خصوصا الفسفور و الحديد و الكالـسيوم و البوتاسـيوم و فيتامين أ و فيتامين ب و فيتامين سي و يوجد في المشمش ١٣ غرام من الـسكر - ١ غـرام بروتين - ٣٠ مليغرام دهون - ٢٠ غرام كالسيوم - ٢٠ مليغرام حديد وألياف.

يساعد المشمش في صنع كريات الدم الحمراء و ينشط حدة الابصار و يزيد مـن قـوة الجسم الدفاعية للامراض ، مفيد المشمش في حالة فقر الدم و مفيد لوظائف الكبد و للـشعر و الاعصاب و نافع للمصابين بالدم في البول و هو مفتت للحصى الكلى و المثانة و كذلك يساعد في تكوين العظام و الاغشية المخاطية.

ينصح بعدم اكله للاشخاص المصابين بعسر الهضم او المصابين بالالتهابات الحادة فـي الامعاء و المعدة و عدم شرب الماء البارد بعد اكله ولكن لا يفضل الإفراط فى تناول المشمش المجفف نظرا لأن أغلب أنواعه تحتوى على نسبة عالية من ثانى أكـسيد الكبريـت والـذى يضاف خلال عملية التجفيف.

٦-المانجو



المانجو من النباتات المميزة للمناطق الإستوائية ويذكر أن أول ظهورها كان فى بلاد الهند وتتميز المانجو بمذاق لذيذ منعش و المانجو: الفاكهة المفضلة للكثير من المصريين والعرب إلي جانب أنها فاكهة مرتفعة القيمة الغذائية لاحتوائها علي نسبة عالية من فيتامين 'أ' و 'ج' وهما يفيدان في تقوية النظر وعلاج الضعف العام ومرض الاسقربوط وبها أملاح عديدة تميزها عن الفواكه الأخري.. ولبذور المانجو فائدة عالية فهي تحتوي علي نسبة عالية من حامض التنيك وهو أساس فعال ضد الإسهال المزمن.. كما يستعمل مسحوق بذور المانجو لقتل ديدان الأمعاء.

وأفادت دراسة حديثة بأن المانجو يساعد على إيقاف النزيف ويقوي القلب وينشط الذهن ويهدئ المعدة، كما أنه يحمي من الإصابة بالأنيميا. وذلك لاحتوائه على الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة وفيتامين "سي"، كما أنه يعمل على بناء الدم، ووجود كميات كبيرة من الحديد والبوتاسيوم والماغنسيوم يساعد على علاج تقلص العضلات وأيضاً على إزالة التوتر.

وتعتبر المانجو واحدة من أغنى المصادر الطبيعية ب"البيتاكاروتين" وهي مادة مضادة للأكسدة، ويوجد بها أيضاً مجموعة من فيتامين "ب" الذي يساعد على تقوية الجهاز العصبي، كما أنه يوجد بالمانجو أيضاً حامض "الجلوتامين" الذي يعد الغذاء المثالي للمخ من أجل التركيز والذاكرة.▪

فوائد المانجو العلاجية :

تعتبر مانجو الحلوة فاكهة مغذية تحتوي وفرة من فيتامينين س وبي بل هي فاكهة تستطيع ان تساعد لعلاج بعض الامراض . مثلا ان مانجو يستطيع تخفيف الم الاسنان والزكام والتهاب الشعبة وتنظيف الدماء والوقاية من الامساك وعدوي الجراثيم في قصبة التنفس والمساعدة علي خفض حرارة الجسم وغيرها .

اوراق شجرة مانجو مفيدة ايضا لصحة الانسان اي تأخذ زهرة منها وتضعها في المـاء وتغليه ثم تشربه قليلا كل يوم لعلاج امراض قصبة التنفس . عندما تعرض باصابات السقوط والكسر والرض تضع منشفة في هذا الماء لتبلل ثم تضعها علي مكان الاصابة وذلك يـستطيع تخفيف الالام بشرط ان تفعل ذلك لدقائق كل يوم .

واذا شعرت بألم حنجرتك فيمكن ان تغرغر بهذا الماء كل يوم مرات وذلك يخفف الالام بسرعة . وبالاضافة الي ذلك ان نواة مانجو تستطيع قتل دود الامعاء بعد ان تضعها في مـاء قليل وتغليه علي النار لعشرين دقيقة ثم تشربه كل صباح قبل الفطور .

٧- الخوخ

..... في ثمرة الخوخ كثير من السكر (حوالي ٩%) إضافة إلى الأحماض العضوية (حمض التفاح، حمض الليمون، حمض الأوكساليك)، النشا، البكتين، البروتين (٠,٨%) ، إضافة إلى الفيتامينات والمواد المعدنية.

الفوائد والاستعمالات:

- يقدم الخوخ للإنسان في عشرات النماذج ابتداء بالخوخ الطازج المقدم على المائدة وانتهاء بقطع الخوخ الداخلية في صناعة الحلويات مروراً بالمربيات على أنواعها.
- أما الطب الشعبي فيعرف الخوخ على أنه مادة ملينة ومدرة للبول، تحسن الشهية وتحسن عملية الهضم، تنظف الأمعاء ولها أهميتها في حالات الإمساك وأمراض المعدة والأمعاء والكلى.
- والخوخ يحمي الجهاز الهضمي من المشاكل السرطانية.
- والخوخ المجفف فعال كمسهل نظراً لاحتوائه على السكريات المركزة ربما، ويحتوي أيضاً على كميات من المواد المانعة للتأكسد. وعلاوة على ذلك فإن تناول الخوخ يحمي الجسم من "الخلايا الجذرية".
- وأخيراً لا بد من الملاحظة بأن الخوخ المجفف غني بالمواد المعدنية (ترتفع النسبة عن مثيلتها في الخوخ الطازج نتيجة تبخر الماء).

طريقة الاستهلاك:

- يتم استهلاك الخوخ كوجبة خفيفة (الحصة الغذائية تساوي ٣ وجبات تقريباً)، ويمكن اضافته إلى رقائق الذرة.
- ويدخل الخوخ في عدة وصفات فهو يشكل جزءاً من سلطة الفاكهة ويدخل في تركيب الحلويات ويحضر منه الكومبوت، المربى والصلصة التي تضاف إلى الطبخ. كما ويستخرج منه العصير.

كما يحتوي المائة غرام من الخوخ على ٨٥% من وزنها ماء و ٥ غرام سكر - ١ غرام نشويات - ١ غرام حمضيات ونصف مليغرام حديد ونصف غرام بروتين و دهون - - فوسفور - كبريت - ونسبة عالية من الفيتامينات يساعد الخوخ على تنشيط المعدة و يساعد على الهضم و مدر للبول ويفيد في حالة عسر الهضم كما يساعد على ازالة حصى المثانة والبول الدموي.يحتوي قشر الخوخ على الياف ناعمة و على نسبة عالية من فيتامين أ.

يمنع أكل الخوخ للمصابين بمرض السكر كما لا ينصح باكلـة للمـصابين بقرحـة المعـدةأو المصابين بالتهابات الأمعاء فوائد الخوخ :

١) من يأكلون الخوخ يدركون فوائده في تخفيف الإمساك لأنه يتضمن كمية عاليـة مـن الألياف .
٢) يحمي أيضا من أمراض القلب ويخفف كمية الكولسترول .
٣) يساعد على تنشيط المعدة و يساعد على الهضم .
٤) يساعد على إزالة حصى المثانة والبول الدموي .
٥) كشفت دراسة أميركية أن تناول ١٠ إلى ١٢ حبة من الخوخ كل يوم قد يمنع عمليـة ترقق العظم المسبب من الإنخفاض في كمية لإستروجين
٦) ان الخوخ يحتوي على مادة البورون التي تساعد الجسم على إمتـصاص الكالـسيوم للمحافظة على عظام قوية.

٨ـ الأنـانـاس



تعد أمريكا الجنوبية هى الموطن الأصـلى للأنانـاس وتنتج منه كميات كبيرة سنويا وأغلب إنتاجه يأتى من جـزر هاواى .

والأناناس فاكهة اسـتوائية، عجيبـة الـشكل متفـردة الخواص، لذيذة الطعم، عصيرية المحتوى، ليمونية اللون. هذه الفاكهة ما كانت معروفة قبل اكتشاف القارة الأمريكية، وظلت نظرة الناس لها على أنها شيء غريب لمئات السنين في القارة الأوروبية حتى بعد اكتشافها.

عندما اكتشفت «أمريكا» في القرنين الخامس عشر والسادس عشر بمواردها الطبيعيـة كان من بين ما اكتشف في جنوبه الأناناس الذي كان ينمو طبيعياً هناك وانشغل أهل أمريكـا الجنوبية في تلك الحقبة الزمنية بمعرفة أسراره وتطوير زراعته. ومن هناك انتقلت زراعتـه إلى شتى البقاع الحارة في العالم وسمي حينها بتفاحة الصنوبر «Pineapples» وهو كذلك إلـى يومنا هذا، وعدا المناطق الحارة فقد انحصرت زراعته كهواية عند محبي الزراعة في البيوت المحمية.

ومنذ تلك الحقبة الزمنية إلى بداية قرننا الحالي كان الأناناس فاكهة قليلة الأهميـة مـن الناحية الاقتصادية حتى جاءت ثورة الصناعات الغذائية، وظهرت صناعة التعليب فأصبح لهذه الفاكهة شأن آخر فزادت مساحتها المزروعة على نطاق العالم .

وبفضل تطور النقل البري والبحري والجوي أصبح الأناناس ومعلباته وعـصيره مـن أشهر الفواكه انتشاراً يزاحم الحمضيات في معرفة الناس به.

للأننـاس أصنـاف:

للأناناس اليوم أكثر من صنف إلا أن الصنف الناعم والمسمى كاييني الأملس «Smooth cayenne» هو أكثر الأنواع انتشاراً في العالم ويأتي فـي المرتبـة التاليـة صـنف الملكـة وسنغافورة الإسبانية وصنف يسمى «التعليب» والصنف الإسباني الأحمر المشهور في أمريكا.

ولارتباط كثير من أنواع الأناناس بموطنه فإنه يكفي قراءة الصنف الموضح على بطاقة التعليب ليعرف بلد المنشأ.

الأناناس والإنتاج العالمي:

ومنذ نهاية الحرب العالمية الثانية بدأ الإنتاج العالمي من الأناناس في زيـادة مطـردة، وبحلول عام ١٩٤٩م كان الإنتاج قد وصل إلى «١,٣» مليون طن متري. وفي عـام ١٩٧٦ أعلنت منظمة «الأغذية والزراعة التابعة لمنظمة الأمم المتحدة الفاو.

أن الإنتاج العالمي للأناناس قد وصل إلى ٥,٥ مليون طن متري. وأكثر هذه الزيادة في الإنتاج تعود إلى التوسع في زراعة الأناناس في دول أمريكا اللاتينية النامية والشرق الأقصى وأفريقيا.

نبات الأنناس ينتج ثمرة مركبة تتكون من ثمرات صغيرة مستقلة ولكنها تتحد مع بعضها لتكون ثمرة الأناناس. ومن الأمور الغريبة والطريفة أيضاً التي يتفرد بها الأناناس أن الزهرات المستقلة التي تكون الثمرات المكونة للثمرة الواحدة لا تزهر في وقت واحد. لذلك تجد الثمرات في مراحل مختلفة من النضج ويحتاج قطفها إلى حكم بالعين المجردة، يجب على القطاف تقويم شامل للثمرات قبل قرار قطفها، لذلك تتم المراحل الأولى من الحصاد بالقطف اليدوي ومن ثم تكمل العملية بنقل الثمرات بالسيور المتحركة والشاحنات.

بعد قطف الثمار فإنها تحفظ وتعتبر أكثر الطرائق شيوعاً في حفظ الأناناس التعليب، إذ تصنف الفاكهة وتفرز حسب الحجم والشكل والخلو من العيوب الكبيرة وتـستبعد الأطـراف والقشرة والبذور، ويقطع اللب على أشكال أسطوانية ثم إلى شرائح أو قطع صغيرة، وتعلب في محاليل سكرية.

وقد تحفظ ثمرة الأناناس بكاملها حيث تجمد وتنقل بالطائرات والـسفن إلـى الأسـواق البعيدة.

تركيب الأناناس:

تدخل في تركيب ثمرة الأناناس عدة مواد كيميائية من أشهرها مركبات النكهـة التـي تتكون من مواد طيارة تدرك بواسطة حواس الشم، ومواد غير طيارة مثل السكر والأحمـاض العضوية التي تدرك بواسطة براعم التذوق في اللسان.

أما المركبات الطيارة فقد كان لظهور تقنيات التقطير التفاضلي «التجزئـي» والتحليـل الكروماتغرافي الفضل الكبير- بعد ا - في كشف المركبات الطيـارة وفـصلها مـن ثمـرة الأناناس .

ونتيجة للجهود الكبيرة التي بذلها الكيميائيون فقد تم فصل أكثر مـن ٦٤ مركبـاً مـن الاسترات «مثل الإثايل فورميت والميثايل فورميت والإيثايل استيت والاسـترات الأخـرى» ومركبات كيتونية أخرى، وكذا أنواع من الكحولات ومركبات نكهات أخرى عطرية طيـارة أخرى.

ويؤكد خبراء الأناناس أنه مهما يكن تركيز المواد العطرية الطيارة مؤثراً فـي حـواس الشم فلابد أن يكون هناك أيضاً توازن في محتوى الفاكهة من مركبات الحلاوة «الـسكريات» والحموضة حتى تروق الفاكهة المستهلك، فقد يحكم على المادة الغذائية التي تفتقد السكر بأنهـا حامضة، ولكن في وجود كمية كافية من السكر مع وجود الكمية نفسها من الحامض تكون هذه المادة الغذائية مقبولة للمستهلك.

والأحماض العضوية الموجودة في ثمرة الأناناس هي حمض الستريك ثم حمض الماليك الذي يأتي في المرتبة الثانية ثم حمض الاسكوربيك «فيتامين ج» وحمض الاكساليك.

أما السكريات فتتكون من السكروز والجلكوز والفركتوز. في بداية نمو الثمـرة تكـون نسبة سكريات الجلكوز والفركتوز عالية، بينما تنخفض نسبة السكروز» سكر المائدة» ولكـن عند مرحلة النضج ترتفع نسبة السكروز وتنخفض نسبة السكريات الأخرى.

القيمة الغذائية للأناناس:

تساهم الكربوهيدرات في الأناناس بمعظم السعرات الحرارية التي تبلـغ «٥٢» سـعراً حرارياً لكل ١٠٠ جم من الفاكهة فتبلغ نسبة السكروز في فاكهة الأناناس حوالي ١٢% تليهـا نسبة الجلكوز بحوالي ٣% ثم الفركتوز ٢% ثم الـسليولوز حـوالي .٥% والنـشا حـوالي .٠٠٢% وحوالي .١٩% سكريات» كربوهيدرات» أخرى، ثم ألياف غذائية على صورة بكتين تصل نسبة .١٦% من وزن الثمرة.

البروتينات:

رغم وجود البروتينات في ثمار الأناناس على صورة أحماض أمينية حرة إلا أن فاكهة الأناناس لا تعتبر مصدراً مهماً لهذه العناصر الغذائية.

الفيتامينات:

يعتبر فيتامين «ج» هو الفيتامين الأساسي في الأناناس مع وجود فيتامينات أخرى بنسب ضئيلة، وقد يصل محتوى فيتامين «هـ» إلى ٢٥ ملجم لكل ١٠٠ جرام من فاكهة الأنانـاس، كما توجد كميات صغيرة من فيتاميني «أ» و«ب «المركب.

المعادن والأملاح:

يعتبر الأناناس غنياً بعنصر البوتاسيوم الذي يصل محتواه إلى ٣٣٠ ملجم لكل ١٠٠ جم فاكهة يليه الماغنسيوم والكالسيوم والسليكون والصوديوم والفسفور، ويحتوي الأنانـاس علـى نسبة عالية من أملاح النترات... ويمتاز الأناناس باحتوائه على نسبة مرتفعة من الأنزيمـات وفيتامين ج والبوتاسيوم ومن أهم الأنزيمات نوع يعرف باسم بـروميلين(bromelain) والـذى اتضح أنه يفيد فى حالات مرضية كثيرة مثل مرض النقرس والتهـاب وأصـابات المفاصـل وإصابات الملاعب عند الرياضيين وفى حالات عدوى الجهاز التنفسى وفـى حالـة الذبحـة الصدرية وفى جامعة هاواى أجريت دراسات على فوائد الأناناس واتضح من ضمن فوائده أنه يتميز بمفعول مقاوم للسرطان ويرجع هذا إلى مفعول إنزيم بيروكسيديز peroxidase الكوجود فى ثمار الأناناس والذى اعتبره الباحثون مركبا مضادا للأورام السرطانية

كما أكدت دراسة باحثون من مؤسسة كوينزلاند الأسترالية للأبحاث الطبيـة، فاعليـة مركبات بروميلين في ثمار الأناناس والمحتوية على عنصر الكبريت، في الوقاية مـن أنـواع مختلفة من السرطان.

ذلك كان في ١٩ يوليو ٢٠٠٥ ، كما أعلنوا مؤخراً - حسب ما ورد بصحيفة الـشرق الأوسط - إلى أنه بحلول العام المقبل ستعلن المؤسسة عن نتائج أبحاثها حول هذه المركبـات، وعلاقتها بالوقاية أو المعالجة للسرطان. ويأتي هذا بالتزامن مع تزايد الطلب العالمي على ثمار الأناناس بعد ظهور أنواع جديدة منه في الأسواق تمتاز بأنها أصغر حجماً وأسهل في التنـاول وأقل محتوى من القلب الليفي لثماره، والتي يعد الطلب عليها في المرتبة الثانية بعد الموز من بين تشكيلة الفواكه الاستوائية كالباباي والمنغستو وغيرها.

ووفق ما ذكره الباحثون فإن أحد نوعين من مركبات بروميلان الموجـودة فـي ثمـار الأناناس، ويدعى اختصاراً بمركب (سي سي أس) قادر على إيقاف نشاط بروتين رآس، وهو أحد مكونات أنظمة الوقاية والحماية لحوالي ٣٠% من خلايا أنواع الـسرطانات كلهـا. وأن المركب الآخر وهو (سي سي زد) قادر على تنشيط أحد أجزاء جهاز مناعة الجسم التي هدفها الرئيس العمل على الحد من نمو الخلايا السرطانية. أي أنهما مركبان طبيعيان يـسهمان فـي تنشيط الحد والوقف من نمو الخلايا السرطانية بشكل عام.

ومن فوائد الأناناس أيضاً الهضم الجيد ، حيث يؤكد العلماء ان إضافة الأناناس لأطبـاق اللحوم يساعد على هضمها.

مشيرين إلى أن كوباً من قطع الأناس الناضجة يـ ـؤمن حـ ـوالي ٧٥ كـ ـالوري (سـ ـعر حراري). وهي كمية تُمد الجسم بحوالي ١٣٠% من حاجته اليومية مـ ـن عنـ ـصر المنجنيـ ـز، و٤٠% من فيتامين سي، و١٠% من فيتامين بي ـ ١ أو ثيامين، وكذلك نفـ ـس القـ ـدر مـ ـن النحاس ومن الألياف وفيتامين بي ـ ٦ أو بايرودوكسين .وهذه العناصر تُعزى إليها كثير من الفوائد الصحية لتناول ثمار الأناناس.

٩- الليمون

علاج الأمراض بالفاكهه والخضار



يقول الخبراء بأن هنالك عدة امـراض او حـالات، امكانية علاجها بسيطة وممكـن حلهـا بواسـطة فاكهـه وخضروات الموجودة في بيوتنا ونستعملها للطعام. سـتجد ادناه امراض معينة وطرق علاجهـا بواسـطة الخـضار والفواكه:

الأذن:- لمعالجة وجع الأذن تنقيط بضع نقاط دافئـه من زيت زيتون طبخت به بضعة حصوص من الثوم.

الأرق:- لمكافحة الأرق يمكن غلي عدة اوراق خس لمدة ٢٠ دقيقه ثم تصفى ويؤخذ ٣ اكواب في اليوم للاسترخاء وكوب قبل النوم لطرد الارق.

الاسـنان:- فرك الاسنان بقطعه من الليمون الحامض يقوي جذور الاسـنان ويكـسبها اللمعان. ومضغ اوراق النعناع يشفي من وجع الاسنان.الاعصاب:- لمعالجة توتر الاعـصاب يشرب كل صباح كوب ماء فاتر ممزوج بعصير الليمون مع ملعقة عسل.

الامساك:- تناول الشمام صباحا لان المياه الموجودة في الشمام مـن شـانها ان تنبـه الامعاء فتنشط حركتها الهضميه، كما ان اليافه تطرد الفضلات المتراكمة على جدار الامعاء.

الامعاء:- يعتبر النعناع من انجع الادويه من طرد الغازات المعوية، كما انـه يكـسب الجسم المنهوك نشاطا وحيوية. لعلاج الامعاء غلي ملعقه كبيرة من الاوراق لكل فنجان مـن الماء ، ويشرب منه ٢ الى ٣ فناجين في اليوم، كما يمكن مزجها مع الحليب.

الثعلبه (مرض تساقط الشعر):- يدهن مكان الاصابه بخل التفاح ما يقرب ست مـرات في اليوم.

لسع الحشرات:- يفرك الجلد بالثوم النيء فيزول الألم بسرعه كما يمكن فـرك مكـان اللسع بشرحات الليمون.

الغثيان والقيء:- شرب كوب من مغلي ماء النعناع يفيد في ازالة اسباب القيء والـم المعده وعسر الهضم.

التهاب الحنجرة:- يستعمل التفاح الممزوج بسكر النبات مع اليانسون او يستعمل التفاح المشوي، وحشو كل تفاحه منه بمقدار ربع ملعقه من الزعفران او كركم، وتؤكل بمعدل مـرة واحده في اليوم.

عرف الليمون منذ القدم واستخدم في الطب والصناعة، وأطلق علـى شـجرة الليمـون (ملكة الفواكه) ولقد حاولت إيجاد الوصف المناسب الذي يعبر عن قيمة "الليمون" في حياتنا فلم أجد أفضل من "كامل الأوصاف" .. فلليمون فوائد واستخدامات كثيرة ومتنوعة.

هذا الكنز الطبيعي الذي اكتشفه الإنسان منذ فجر التاريخ دخل في كل أنـشطة حياتنـا البشرية .. فهو ضيف رئيسي على مائدة طعامنا ومصدراً طبيعياً متعدد الاسـتخدام ومقـوي نشط للمناعة ووصفة جمالية مضمونة التأثير، إضافة إلى استخداماته في صـناعات العطـور ومستحضرات التجميل والأغذية والمشروبات .. وفي عشق الليمون كتـب الـشعراء أجمـل الكلمات وغنى المطربون أروع الألحان !! أحِبوه لأننا نحبه ونقدر دوره في حياتنا.. والبحث عن قيمة وأسرار الليمون في الكتب والمراجع والمعاجم أرهقنا كثيراً ...حاولنا أن نصل إلـى صيغة سهلة وبسيطة نشرح بها كل الفوائد الهامة لتلك الحبة الصفراء التي لازمت كل طقوس حياتنا الغذائية والصحية منذ فجر التاريخ ..اكتشفنا أن اختصار الليمون في مقالة مهما كانـت طويلة هو أمر في غاية الصعوبة فتلك الحبة الصغيرة الجميلة التي تغنى في حبها الكثيـرون وعشق لونها وطعمها وسحرها الملايين تحتاج إلى مجلدات لوصف كل عناصرها وفوائدها.

وأوراق التاريخ تخبرنا أن الليمون الحامض الذي يرقى تاريخ استخدامه إلى أكثر مـن ٤٠٠٠ عاماً من أقدم الثمار التي عرفها الإنسان ، حيث عثر علماء النباتات المتحجرة علـى الآثار الأولى له في المناطق الواقعة جنوب شرق آسيا وتحديداً في الهند وماليزيا وسفوح جبال الهملايا .. غير أن أشجار الليمون كانت تنمو قبل ذلك بآلاف السنين في سهول دجلة والفرات الخصبة . في وادي الملوك اكتشف علماء الآثار على جـدران القبـور الفرعونيـة القديمـة رسومات تدل على أن ثمار الليمون وعصائرها كانت تستخدم في مصر القديمة.

وتزخر حكايات التاريخ بالعديد من القصص والروايات التي كان الليمون هـو البطـل الرئيسي فيها .. يحكون عن الإسكندر المقدوني وكيف احتفل بانتصاره في بلاد الفرس فعـاد ومعه ثمرة الفرس الأثيرة "الليمون"والتي كانوا يطلقون عليها "الفاحة الفارسية "وأمر بزراعتها في أنحاء مقدونيا.

يتحدثون عن وصول الليمون إلى روما القديمة عبر اليونان وقد اكتفى الرومان باستخدام الثمرة الحمضية في وقاية الأنسجة الصوفية من "العتة "!! ولكن بفضل العبيد الفرس استخدموا الليمون في تحضير الأطباق اللذيذة والمشروبات المنعشة .

عرفت أوربا الليمون في العصور الحديثة حين عادت به الحملات الصليبية من فلسطين وانتشرت زراعته بشكل كبير في أسبانيا وإيطاليا وفي فرنسا بشكل رئيسي .. في القرن الثامن عشر كان أطفال فرنسا الصغار يقدمون ثمار الليمون كهدايا للمدرسين في نهاية العام الدراسي

في عرض البحر استخدم الليمون من قبل البحارة الأوربيين من أجل مقاومـة الـدوار وكانت هناك تعليمات مشددة في البحرية الإنجليزية القديمة بتزويد كـل المراكـب والـسفن بالكميات المطلوبة للقضاء على الشعور بدوار البحر!!!

وصل الليمون إلي أمريكا الشمالية عبر سفينة كريستوفر كولومبس والذي اتى به مـن رحلته الطويلة وقام بزراعته في جزر "هايتي" عام ١٤٩٣.. انتشر بعدها في جزر الكـاريبي وفلوريدا وكاليفونيا.

واليوم لا توجد بقعة واحدة على سطح الأرض لا تعرف قيمة وفوائد الليمون.

الفوائد الصحية لليمون:

فهي كثيرة ومتعددة ويعرف الجميع أن تلك الثمرة هى المصدر الرئيسي لفيتـامين "ج" والذي يؤدي نقص حاجة الجسم منه إلى العديد من الأعراض مثل الـشعور الـدائم بالتعـب والإرهاق وضعف المناعة وصعوبة التئآم الجروح والإصابة بالأمراض المعدية.

الليمون أيضاً مصدر مهم جداً للكالسيوم وفيتامين "أ" ومضادات الأكسدة ويوصـي بـه الأطباء للوقاية من أمراض كثيرة بدايةً من الإنفلـوانزا حتـى أمـراض القلـب والـشرايين والسرطان .. أما العصير وهو مضاد جيد جداً للأكسدة وينصح به فـي حـالات الإنفلـونزا وضربات الشمس والحموضة وعسر الهضم .

قشر الليمون ...

قبل عصر ثمرة الليمون يمكن نزع القشرة بسهولة عن طريق سكين خاص أو مقـشرة البطاطس والخضروات العادية .. توضع القشرة على ورق لا يمتص الماء حتى تجف ويمكن استخدامها بعد ذلك في الكريمات العطرية وحشو الكيك والمخبوزات بكافة أنواعها.

القيمة الغذائية (لكل ١٠٠ جرام)

	الثمرة	العصير
سعر حراري	٢٠	٢٥
بوتاسيوم (مجم)	١٤٥	١٤١
فيتامين "أ" (وحدة)	٣٠	٢٠
فيتامين "ج" (مجم)	٧٧	٤٦

وسمي حامض الليمون في الطب باسم الحامض الطبي من المهم أن نفهم جيدا مكونات الليمون وأنه يتكون من عناصر حيوية عظيمة النفع ففي ٣٠% من عصير الليمون ما بـين ٦ إلى ٨% من حامض الليمون وحامض التفاح وسترات الكلس والبوتاس وفيه من الـسكريات: سكر العنب وسكر الفواكه وسكر القصب .

كما توجد في الليمون أملاح معدنية ومواد حيوية مثل الكالـسيوم والحديـد والفـسفور والمنجنيز والنحاس وفيتامينات (ب١، ب٢، ب٣، ا ، ج ، ب ب) التي تلعب دورا مهما فـي التوازن العصبي والتغذية كما يعتبر فيتامين أ الموجود في لب الليمون وفي عصيره الطـازج أحسن مادة للجلد ولعمليات النمو عند الأطفال ولتعزيز بناء النسيج الحيوي الجديد، أما فيتامين ج الموجود بنسبة (٤٠ ٥٠ مليجرام) في كل ١٠٠ جم من الليمون فله خواص عظيمـة فـي أوضاع الغدد وعملها ونشاطها، أما فيتامين ب فهو العنصر الفعـال فـي حمايـة الأوعيـة . وتحتوى خلاصة الليمون على ٩٥% من المواد العطرية وغيرها من العناصر المفيـدة فـي الطب والصناعة .

والطريف أننا إذا أردنا الحصول على ١ كيلو جرام من خلاصـة الليمـون فعلينـا أن نعصر ما يقارب ٣٠٠٠ ليمونة .

فوائد الليمون طبيا:

حسب ما يوجد به من فيتامينات يحتوي الليمون على العديد من الفيتامينات التي يكـون لكل منها فائدة طبية مختلفة في مقاومة الأمراض من ناحية ومن ناحية أخرى للوقاية منها .

فمثلا يحتوي الليمون على فيتامين ج الذي يعتبر منشطا مقاومـا للأنتانـات ومكافحـا للجراثيم .

كما يحتوي على فيتامين (أ) الذي يعتبر منضرا للبشرة ومقويا للخلايا والنظر ومخصبا .

أما فيتامين ب الموجود في الليمون فهو مضاد لالتهاب الأعصاب .

أما فيتامين eفهو يسمى فتامين الشباب لأنه مخصب منشط مقاوم للشيخوخة .

وكذلك يحتوي الليمون على الكالسيوم المقوي للعظام والمـضاد للهـشاشة، والنياسـين المضاد للبلاجرا والمقوي للقلب .

أما حامض الليمون فهو مطهر معقم ومضاد للجراثيم ومنق للدم من السموم .

أما الفسفور المحتوى في الليمون فهو منشط للذهن والباءة ومقو للعظام .

أما البوتاسيوم فهو هام للتوازن البيولوجي والحديد يكون مقو للدم .

وأخيرا يحتوي الليمون على السترين ومواد كربوهيدراتية وسكرية تعتبر مقوية لجـدار الأوعية الدموية كما تعطى انتعاشا وحيوية .

كيف يمكننا الاستفادة من الليمون للمحافظة على صحتنا؟

يمكننا أن نفيد صحتنا جيدا باستخدام الليمون في حالات معينة يفيد فيها أكثر من غيره، وتكون النتائج مذهلة في غالب الأحيان وإليك الكثير من الحالات التي يفيد فيها الليمون :

لتشقق الأظافر: تدلك بليمونة صغيرة قبل النوم مع شرب عصير الجزر والليمونادة من حين لآخر .

للإقلاع عن التدخين: يشرب قشر الليمون مغليا كالشاي صباحا لانه ينقي الدم ويـساعد عى التخاص من معصية التدخين .

للكاف والنمش: يفرك به ليمون وملح مرارا يوميا ثم يدهن بزيت اللوز الحلو بعد ذلك .

للبرص: يحرق قشر الليمون البنزهير الصغير ويعجن في عسل ويدلك به البرص يوميا .

للبشرة الدهنية: يؤخذ نصف ليمونة ويفرك به الوجه قبل النوم وفي الصباح يغسل بماء فاتر وليمون .

للقشرة في فروة الرأس: تفرك بنصف ليمونة فركا جيدا قبل النوم وفي الصباح تغـسل بماء ساخن وشامبو .

لاحتقان الكبد :تقطع ثلاث حبات ليمون بنزهير وتعصر بمقدار حوالي نصف كـوب ، وتلقى الليمونات بعد عصرها وتقطيعها في الكوب من الليل حتى الصباح، ويشرب النقيع على الريق بعد تقليبه جيدا .

مشهي للطعام: يؤكل الليمون المخلل مع وجبات الطعام أو تمص ليمونـة قبـل الأكـل مباشرة .

لأورام الحلق والتهابات اللوز: تستخدم غرغرة عصير الليمون عدة مرات في اليوم. مع شرب ليمونادة دافئة .

لتقشر الجلد: تعصر ليمونة بنزهير ويضاف إلى العصير زيت زيتون ويدهن من الخليط بعد مزجه جيدا .

للأرتكاريا: يعمل مزيج من ماء ورد وعصير ليمون وكزبرة خضراء ، وبعد ضـربها في الخلاط يمسح الجسم من ذلك صباحا ومساء، مع شرب العرقسوس مع العناب والبـابونج والشعير كالشاي صباحا ومساء مع تجنب الأسماك والموز والبـيض والفراولـة والـشكولاته والبهارات والفلفل الحار .

لفطريات الأصابع في القدمين: تعجن حنة وشبة في عصير ليمـون وعـسل كـالمرهم ويدهن به

قبل النوم ,وفي الصباح يغسل ويجفف بقطن طبي .

لمنع التجاعيد: تؤخذ ليمونة وتعصر وبنفس المقدار يضاف إليها زيت زيتون مع ملعقـة عسل صغيرة مع ملعقة ردة صغيرة ، ويعمل قناع يوميا لمدة ساعة ثم يغسل .

لآلام الركبة والآلام الروماتيزمية: تدلك بنصف ليمونة لمدة ثلاث دقائق قبل النوم مـع عدم مسحها ، ويكرر ذلك صباحا مع شرب ليمونادة يوميا مع مراعاة شرب الينسون والنعناع والزنجبيل كل أسبوع .

للصداع: يدلك الرأس والصدغان والجبهة والعنق والكتفان بليمون تدليكا قويا مع التـزام الدفء مع شرب مغلي النعناع والقرنفل، ودهن النافوخ بزيت الحبة السوداء والتدليك بعد ذلك بليمونة .

للزكام: تقطر في الأنف قطرات من عصير الليمون مع تناوله معصورا ممزوجا بمـاء وعسل دافئ صباحا ومساء .

لطرد الديدان من الأمعاء: تفرم ليمونة بقشرها وبذرها وتنقع في ماء لمـدة سـاعتين، ويعصر النقيع ويصفى ويضاف له العسل ويشرب قبل النوم وتكرر العملية إذا لـزم الأمـر .
لعلاج السمنة: ينقع القليل من الكمون في ماء مغلي مع ليمونة مقطعة حلقات ويتـرك طـوال الليل ويشرب الماء على الريق في الصباح يوميا .

لتقوية العضلات والأعصاب: ينقع زبيب في كوب ليمونادة من الليـل حتـى الـصباح وتشرب الليمونادة مع أكل الزبيب على الريق .

لطرد البلغم: تمضغ نصف ليمونة على الريق قبل الإفطار بساعة فإنـه يطـرد الـبلغم وينظف الرئتين .

للإسهال: يضاف عصير الليمون إلى البن المحمص المطحون .

للنزيف الأنفي: تغمس قطعة من القطن في عصير الليمون ويسد بها الأنف .

لإزالة رائحة الفم الكريهة: مجرد مضغ قشر الليمون مع الاستمرارية يطيب رائحة الفم .

لوقف تساقط الشعر: يؤدي تدليك فروة الرأس بليمونة لوقف تساقطه .

لصفرة الأسنان: يستخدم عصير الليمون بفرشاة الأسنان كل يوم .

لخشونة اليدين: تدهن الأيدي بخليط من عصير الليمون والجلسرين ومـاء الكولونيـا بمقادير متساوية .

فوائد أخرى لليمون :

لإزالة الرائحة الكريهة عن الثلاجة :توضع شرائح الليمون مع قطع من فحم خشبي فـي الثلاجة وتترك مفتوحة عدة أيام .

لتجنب عتة الملابس: يعلق جورب مملوء بليمون مجفف أو مطحون .

لتلميع التحف القديمة: تقطع ليمونة نصفين مع ملح الطعام وتفرك بها جيدا .

لإزالة الصدأ عن الثياب: توضع شريحة الليمون بين طبقتين من الثوب فيهمـا مكـان الصدأ وتوضع على لطخة الصدأ مكواة ساخنة وتكرر العملية إذا لزم الأمر .

لإزالة بقع الحبر والفواكه والخضر: تزول من الأيدي بفركها بعصير الليمون .

لإزالة الروائح الكريهة: إذا أحرق قشر الليمون المجفف يزيل كل رائحة كريهـة مـن المنزل .

لتجنب تسرب رائحة قلي السمك إلى خارج المطبخ: توضع نصف ليمونة فـي الزيـت أثناء القلي .

ومن أجل كل هذه الفوائد التي وضعها ا في الليمون ننصح ألا تخلو وجبة من وجباتنا اليومية من عصير الليمون ، سواء في السلطة أو الشوربة أو غيرها .

ولكن يجب الانتباه إلى أن الليمون كغيره من العصائر الحمضية ، سريع التلف والتأكسد ولذا فمن الخطأ الاحتفاظ بمثل هذه العصائر جاهزة في الثلاجات ، ولكـن يفـضل تجهيزهـا حسب الحاجة .

١٠- الكريز



...هناك نوعان بصفة عامة من الكريـز ٠٠نـوع مائل للون الأحمر وآخر مائل للون الأسود والنوع الغامق أفضل صحيا من النوع الفاتح كما أن هناك نوعـا حلـوا وآخر مرا والنوع الحلو هو الأنـسب لعمـل العـصائر ويتميـز الكريـز باحتوائـه علـى صـبغات نباتيـة (فلافونويدات) وهى التى تعطيه لونه الأحمر الغامق المميز وهذه الصبغات تحافظ على طبقة الكولاجين الضامة للأنسجة والكريز يعد أفضل غذاء وعصير لمرضى النقرس فقد ثبت أن تناول الكريز يوميا بكميات وفيرة يؤدى إلـى خفـض مستوى حمض البوليك ويقلل حدوث نوبات النقرس نظراً لغناه بالأملاح المعدنية التي تـروي العطش، وتنشط الكليتين، يعتبر الكريز مفيداً جداً لصحة الإنسان. فـضلاً عـن كونـه مـن المصادر الغنية بالحديد وبكميات وفيرة من البوتاسيوم، كما أنه غنـي بالفيتامينـات المختلفـة خاصة فيتامين A .

ويحمي الكريز من الإصابة بأمراض القلب، وضغط الدم المرتفع. ويساعد تناوله علـى تهدئة الجهاز العصبي، ويخلص الدم من السموم. كما يساعد في علاج الإسهال، وتخفيف آلام العظام، والظهر، والمفاصل.

١١- الكنتالوب



الشمام أو الكنتالوب كما يطلق عليه الـبعض ، لا يساعد الإنسان على التغلب على درجة حرارة الـصيف فقط وإنما يمد الجسم بفيتامينات هامة وهو غـذاء غنـى بالمغذيات المختلفة وخاصة الكاروتينويـدات مثـل بيتـا كاروتين وابوتاسيوم ويفيد بوجه خاص مرضـى القلـب والمعرضين لجلطات بالدم لاحتوائه على مادة كميائية تسمى ...ادينوزين(adenosine) تحافظ على سيولة الدم وتقاوم حـدوث الجلطـات الدمويـة وللحصول على أفضل غذاء للكنتالوب يعصر لحم الثمار مع القشر نظرا لاحتوء القشر علـى مغذيات مهمة......وبالتحليل: فإن كوباً من قطع الشمام تُمد الجسم بحوالي ٥٦ كالوري (سعر حراري). كما أن هذه الكمية تمد الجسم بنسبة حاجته اليومية من عدة عناصر غذائية هامة.

أهمها فيتامين "سي" بنسبة ١١٢% من حاجة الجسم اليومية منه. وفيتامين "إيه" بحوالي ١٠٥%، والبوتاسيوم ١٥%، و فيتامين بي - ٦ بحـوالي ١٠%، وفيتـامين فوليـت ٧%، والألياف ٥% وفيتامين بي - ٣ كذلك ٥.%و لذا فإن الشمام من المصادر الغذائية الممتـازة لفيتامين "سي" وفيتامين "إيه"، إضافة إلى مضادات الأكسدة العديدة الأنواع فيه. لكن لا تتـوفر دراسات علمية تفحص تأثير تناول الشمام بذاته على جوانب صحة أعضاء الجسم....ويعتبـر الشمام من الفواكه الآمنة، حيث لا تُذكر كأحد مسببات الحـساسية.... وأيـضاً نـسبة مـواد أوكساليت المسببة لحصوات الكلى والمرارة قليلة فيه، وكذلك مادة بيورين أو المواد المثبطـة لعمل الغدة الدرقية، حسب ما ورد بصحيفة الشرق الوسط.

وتتوفر العديد من أنواع الشمام في مناطق شتى من العالم. وهي تنتمـي إلـى فـصيلة القرعيات كالبطيخ والكوسا والخيار وغيرها. وتُصنف ضمن الفواكه نظراً لاحتواء الثمار على بذور ولطعمها الحلو ولاصطلاح الناس على تصنفيها كذلك.

ولأن البكتيريا يمكنها النمو على قشرة الشمام وكذلك البطيخ وغيرهما من فئة القرعيات، فإن الاهتمام بتنظيفها ضروري. كان قد سبق أن انتشرت حالات عدوى بميكروبات سالمونيلا للنزلات المعوية في عام ٢٠٠٢ بكندا نتيجة شمام تم استيراده من المكسيك آنذاك.

١٢- الجريب فروت



يمتاز الجريب فـروت بأنـه غـذاء قليـل السعرات الحرارية وغنى بالألياف من نوع البكتين وهذا يجعله مناسبا للراغبين فى إنقـاص الـوزن وخفض مستوى الكوليستيرول كما يحتـوى علـى نسبة مرتفعة من فيتامين (ج) كما يتميز الجريـب فروت كغيره من الموالح بتأثير مقـاوم للإصـابة بالسرطان كما أن تناوله يضبط مستوى الراسـب الدموى(hematocrit) ويرجع هذا التأثير الغريـب إلى مادة بالجريب فروت أكتشفت حـديثا تـسمى نارينجين(naringin).

ويعتبر الجريب فروت من الفواكه ذات الفوائد العديدة بداية من كونه فاكهة ذات قيمـة غذائية جيدة لتوفر الفيتامينات والألياف به، ومرورا بفوائده في التصنيع الغذائي، حيث تصنع منه العصائر، وتستخرج من قشوره الزيوت العطرية الطيارة، ويستخرج من بقايا القشور مادة البكتين (ألياف غذائية ذائبة) والتي تستخدم في عمل المربى والحلويات. ولا تقتصر الاسـتفادة من الزيوت الطيارة في التصنيع الغذائي لاستخلاص النكهات وانما تتعدى ذلك الـى صـناعة العطور. ومن القيمة الغذائية لفاكهة الجريب انها تعتبر مصدرا جيدا للفيتامينـات والمعـادن وبخاصة فيتامين «سي» حيث ان حبة واحدة منها كافية لامداد الجسم بحاجته اليومية من هـذا الفيتامين. وبها نسب متفاوتة من معادن الكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم وقليـل مـن الزنـك واليود. كما ان بها مجموعة من فيتامين «بي» وبخاصة حامض الفوليك. وفاكهة الجريب غنية بالألياف الغذائية وفقيرة في محتواها من الدهون كبقية انواع الفاكهة، وتعتبر من الفاكهة كثيرة الماء اذ تبلغ نسبة الماء فيها ٨٥ ـ ٩٠% من وزن الثمرة. والجريب فروت مـصدر جيـد للسكريات التي تزود الجسم بالطاقة وان كانت نسبتها منخفضة مقارنة بـأنواع أخـرى مثـل المانجو والموز، فكل ١٠٠ جرام من الجريب بها حوالي ٣٠ سعرا حراريا بينما تحتوي الـ ـ ١٠٠ جرام من المانجو او الموز على ١٠٠ سعر حراري، وفقا للعدد الثامن مجلـة «عـالم الغذاء». واخيرا يمكن التأكيد بأن الجريب فروت من الفاكهة المفيدة فـي بـرامج تخفـيض الوزن.

وللجريب فروت اثر صحي ممتاز، فقد جاء في الطب التقليدي الصيني انه مفيد للحلـق والمعدة والطحال. ويمكن ان يستخدم لتخفيف الكحة، الألم، التقيؤ، والالتهابات.

ويمكن ان يقطع النوى الى اجزاء صغيرة ويغلى على نار هادئة لاستخلاص المحتـوى الطبي. اما القشر فيمكن ان يحفظ بالسكر ويصنع منه مستحلب، يكـون دواء فعـالا لتـشقق البشرة، دوار البحر وألم المعدة للاطفال.

ورغم هذه الفوائد للجريب فروت إلا انه يمنع هضم بعض الادوية في الكبد مما يـسبب حدوث مضاعفات نتيجة تراكمها في الجسم، لذا ينصح بأكل الجريب فروت او شرب عصيره قبل ٤ ساعات على الأقل من اخذ تلك الادوية ومنها ادوية علاج ارتفاع ضغط الدم - سيولة الدم - القلب - مدرات البول - مخفضات الكوليسترول - مخفضات الألم مثل الفولتـارين، الفيلادين، البروفين، والاسبرين.

كما أن تناول حبه أو اثنتين من الجريب فروت كل يوم بالإضافة إلى الحمية المناسـبة من شأنها أن تخفف من السمنة فى منطقة الخصر كما أن الجريب فروت يخفف من كميـات carcinogen الموجود فى الدخان بالنسبة للأشخاص المدخنين .

تم الإعلان عن هذا الكشف فى الاجتماع السنوى لجمعية الكيميائيين الأمريكيين، حيـث تم مناقشة فوائد حمية تعتمد بشكل كبير على تناول الجريب فروت بالإضـافة إلـى بعـض البروتينات حيث كانت هذه الحمية مثار نقاشات امتدت لسنوات لتأتى هذه النتائج فـى صـالح هذه الحميةلقد تم تجربة أثر تناول عصير الجريب فروت على العديد من الأشخاص حيث تـم إعطاؤهم عصير حبة ونصف من الجريب فروت لمدة ١٢ أسبوع دون تغيير علـى نظـامهم الغذائى العادى فكانت النتيجة أن معدل الانخفاض فى الوزن بعد انقضاء المدة كان حوالى ٢ كجم. وينصح أخصائيو التغذية بتناول الفواكه يوميا قبل الوجبات حيث أنها تعطـى شـعورا بالشبع وتحتوى على سعرات حرارية منخفضة بالإضافة إلى احتوائها على كميات كبيرة مـن الألياف. وفى دراسة أخرى تبين أن للجريب فروت فوائد أخرى فهو يحد من نـشاط أنـزيم يجعل دخان السجائر مسرطن بشكل أكبر .

وفى النهاية ينصح العلماء بتناول الفواكه بشكل طبيعى على أن يتم تناولها عن طريـق العصير لأنها تعطى شعورا أكبر بالشبع، وكذلك ينصح الأطباء بضرورة التوقف عن التدخين وفى حالة عدم التمكن من ذلك فينصح بشرب عصير الجريب فروت يوميا. ولكن فى المقابـل أثبت مؤخرا أن الجريب فروت يحتوى على مادة البيرجاموتين التـى تعـوق عمـل أنـزيم سيتوكروم الموجود فى الأمعاء والمسؤول عن تحويل٦٠% من الأدوية إلى مادة فعالة تـؤدى إلى ارتفاع نسبة الدواء فى الدم من أربعة إلى خمسة أضعاف المسموح به مما يـسبب زيـادة حادة فى الأعراض الجانبية للدواء .

ومن أمثله ذلك أن الجريب فروت مع أدوية الضغط يسبب هبوطا فى الدورة الدموية مع زيادة أو نقصان فى عدد ضربات القلب، ومع مضادات الحساسية وبعض أدوية المعدة يـسبب اضطرابات شديدة في كهرباء القلب قد تؤدى إلى الوفاة، أما مع أدوية النقرس فيـؤدى إلـى نقص كرات الدم مع هبوط حاد بالقلب ويحدث ألما بعضلات الجسم وشللا مؤقتـا فـى حـال تناوله مع بعض الأدوية الخافضة لنسبة الدهون، مع ملاحظة أن جميـع الأعـراض الـسابقة تظهر مع شرب كميات قليلة من العصير أو حتى تناول ثمرة واحدة منـه .وحـذر الأطبـاء مرضى الحساسية من تناول عصير فاكهة الجريب فروت أثناء العـلاج بالعقـاقير المـضادة لأمراض الحساسية مثل الرشح والالتهابات.

خضروات على القمة

١- البنجر



أغنى من السبانخ بنسبة الحديـد التـي يحتويهـا وكذلك في المعادن الأخرى ويساعد البنجر فـي حالتـه النيئة في حالات الأنيميا وفي حـالات الخلـل وكـذلك لحالات سوء الشهية وكذلك في حالات تورم المفاصـل ويساعد على التخاص من سموم الأدوية، كما أنه جيـد لحالات السمنة المفرطة وأصله من منطقة البحر الأبيض المتوسط، وظهر قبل المسيحية وغالباً ما تم تقديمه هدايا لأبولو في معبده في ديلفي. البنجر – قريـب شـمندر السكر – ويحتوي على السكر أكثر مـن أي خـضار. تحتوي الجذور الدرنية لشمندر الطعـام علـى حـوالي ١٢% سكر و ١,٥مواد بروتينية وكثير من العناصر المعدنية وخاصة العناصر النادرة وفيتامينات PP.P.B2.BI.C كما تحتوي مواد ازوتيـة هـي البيتائين ، ولكن السكر الموجود فيه يمتص ببطء في الجسم مقارنة مع التـسارع المفـاجئ الذي تنتجه الشوكولا. وتقول قصص من الفلكلور الإنجليزي بأنه إذا أكل رجل وامـرأة مـن نفس حبة البنجر، فسيقعان في الحب.و البنجر مقو للدم وللأعصاب ويعطـي الجـسم مناعـة عامة. ويستعمل لرفع ضغط الدم المنخفض. كما يدخل في تركيبة الأدوية المضادة لحموضـة المعدة.

إسأل مجرب:

أنا عندي فقر دم أعاني منه كثيرا جربت كل شي لم يفد... السلطه والطمـاطم والفلفـل الرومي... دون جدوى حكى لى صديقى عن البنجر كمشروب قال:أنه ممتـاز لزيـادة الـدم والتخاص من الأنيميا وذلك خلال أسبوع فقط...... استغربت فعلا من هذا الكلام...... وفعلا قمت بتجربة تلك الوصفة وهي كلاتي:

حبه بنجر نص برتقاله + نص تفاحه ملعقه سكر كاس مـاء يقـشر البنجـر ويوضـع بالخلاط مع البرتقال والتفاح لتحسين الطعم لان البنجر ليس له طعم فلابد من إضـافة فاكهـة لتحسين الطعم ويوضع الماء والسكر.. ويخلط جميعا ثم يصفى ويشرب يستخدم في الـصباح قبل الاكل وفي الظهر وليلا قبل النوم وذلك لمدة أسبوع وستلاحظ الفرق وزياده الـدم بـشكل غير معقول أفضل ألف مرة من الحبوب ...لاتتردد وجرب تلك الوصفة الطبيعية.

عصير البنجر أو مبشوره يعالج الضغط المنخفض لمدة شـهرين يوقـف الإفـرازات المهبلية والنزيف.

٢ـ الكرنب

- **الملفوف: Cabbage**
- **الاسم اللاتيني: Barassica Oleracea**

ومن الأسماء الشائعة للملفوف:

كُرنب، كرنب، بنطيه، ملفوف، بقلة الأمـصار، لهانه (اليمن)، يخنا، أبو ركبه.

وهو نبات عشبي حولي (يزرع سـنويا) وهـو نوعان الاحمر والابيض لا يرتفع عن الارض كثيرا، أوراقه تميل إلى اللون الرمادي (الابيض) تقريبا، أزهاره تميـل إلـى الـصفرة، والاجـزاء المستخدمة كما هو معروف لدى الجميع هي الاوراق. و قد كشف الطب الحديث كثيـرا مـن الخصائص و المميزات للملفوف فكل ١٠٠ جم منه تتكون من 8,91) جم ماء - ٥،١ بروتين - ٢،٠ دهون – ٩،٥ سكريات – ١،١ ألياف ، المعادن ٤ملج صوديوم – ٢٦٦ بوتاسـيوم - ٣٥ كالسيوم – ١٨ مغنيسيوم - ١، ٠ منجنيز – ٥، ٠ حديد ٦،٠ نحـاس – ٣٠ فـسفور – ١٩٤ كبريت ، الفيتامينات ٥٠ وحدة فيتامين أ – ٠،٠٧ ملـج ب١ – ٠٥ 0 ,ب٢ – ٠،١٥ ب٦ – ٤، ٠ نيكوتيناميد - ٣٢، ٠ بانتوتنيك - ٠،٠٨٠ حمض فوليك ٣٩٠ حمض ماليـك - بيوتين - ٢١٠ حمض ستريك فيتامين(ج)

من أقوال الأطباء القدامى عن الملفوف:

ومما قاله الأطباء القدامى عنه ودونوه في قراطيسهم•

يقول الشيخ الرئيس ابن سينا في كتابه المرجعي "القانون" في الطب عن الملفوف: ينفع من الرعشة، إذا أكل مع الحلبة ينفع من النقرس أو ما يعرف بداء الملوك أو ارتفـاع نـسبة حمض البوليك في الدم، إذا طلي طبيخه على المفاصل سكن أوجاعها، وإذا خلط مـع دقيـق الحلبة وعجن بالماء الفاتر نفع من النقرس وسكن آلام المفاصل طلاء ".

وقال الحكيم اليوناني القديم "ديسقوريدوس" أن أكل الملفوف ينفع من ضـعف البـصر ويصفي الصوت وإذا مضغ ومص ماؤه أصلح الصوت المنقطع وعصيره نافع مـن الطحـال واليرقان، يدر البول والطمث وبذره بماء الترمس يقتل الديدان •

ويقول خبير الأعشاب عبد اللطيف عاشور في كتابه "الأعشاب طبيبـك الطبيعـي" أن الكرنب من الخضراوات متعددة الألوان والأحجام والأشكال وإذا ما أحسن إعـداده وتجهيـزه أمكن اعتباره من الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية بالإضافة إلى مزاياه العلاجية العديدة•

المكونات الفعالة للكرنب:



يحتوي الملفوف على الفيتامينات وأهمها هو فيتامين C ، كما يحتوي على نسبة معـادن لا بأس بها مثل، اليود (في الملفوف الاحمـر (RED CABAGE) الـصوديوم، بوتاسـيوم، مغنيسيوم، كما يحتوي على نسبة عالية من الكبريت الذي يعتبر من أحد موسـعات الاوعيـة الدموية ولقد عرض باحثون أميركيون من نيو مكسيكو، فوائد تناول النساء الشابات للملفـوف (الكرنب) في المؤتمر السنوي الأخير للرابطة الأميركية لأبحاث السرطان، الذي عقد أوائـل هذا الشهر في بالتيمور بولاية ماريلاند الأميركية. وفي بحث مقارن قامت الدكتورة دوراثـي باثاك، وفريق البحث من جامعة نيو مكسيكو، بدراسة أثر تناول الشابات للملفوف أربع مرات في الأسبوع ومن يتناولنه منهن أقل من مرتين في احتمال ظهور سرطان الثدي في مراحـل لاحقة من العمر، وتبين أن ذلك يؤدي إلى نقص بمقدار ٧٢% في خطورة الإصابة بهذا النوع من السرطان الشائع بين النساء في كافة أنحاء العالم، وأن تدارك البالغات للأمر بأن يكثـرن من تناوله يقلل من فرص ظهور ذلك، على حد قول الباحثين.

الدراسة هي جزء من دراسة واسعة تدعى دراسة صحة النساء البولنديات، واعتمـدت في الجزء المتعلق بتأثير تناول الملفوف على قياس تأثر النساء الشابات في بولندا، حيث يكثر تناوله، بمقارنتهن بالنساء البولنديات اللائي هاجرن إلى أميركا وقل بالتالي تناولهن له، وهـو الذي ترتفع فيه نسبة المواد المقاومة لـسرطان كإنزيمـات غلوكوسـينوليت ومايروسـنيز glucosinolates .and myrosinase enzymes، وكانت هناك ثلاث نتائج مهمة:

- نظراً لتأثر هذه الإنزيمات بحرارة الطهي، فإن الذي لاحظه الباحثون هو أن تدني نسبة الإصابة بالسرطان كانت أوضح لدى من يتناولن الطازج أو المطبوخ شـيئاً قليلاً بالبخار.
- كما أن فائدة تناول الملفوف أثناء مرحلة المراهقة والشباب في الوقاية عند تقـدم العمر من سرطان الثدي حتى لو قل تناوله في الكبر.
- بدء الإكثار من تناول الملفوف في الكبر له أيضاً تأثير إيجابي لدى من لـم يكـن يكثرن من ذلك عند مرحلة الشباب.

كوب واحد من الملفوف وهو ما يشكل حصة غذائية واحدة، يحتوي على العديـد مـن المواد الغذائية النافعة وفي نفس الوقت قليل المحتوى من الطاقة، إذْ تبلغ حوالي ٣٣ كـالوري (سعر حراري)، وتغطي حوالي ٦٥% من حاجة الجسم اليومية من فيتامين سي، و١٥% من الألياف، و١٠% من كل من المنغنيز وزيوت أوميغـا - ٣ وفيتامينـات بـي - ٦ و٢ و١ والفوليت، و٥% من البوتاسيوم والمغنيزيوم والكالسيوم والبروتين وفيتامين إيه.

أفضل ما يذكر من فوائد الملفوف هو الوقاية من السرطان عبـر تـأثير مـواد فـايتو الكيميائية، وهي ما تعمل على تنشيط وثبات تركيب المواد المضادة للأكسدة في الجسم، ممـا يسهم في التخاص وتعطيل مفعول المواد المسرطنة، خاصة منها ما يتعلق بظهـور حـالات سرطان الثدي وتأثره بهورمون الاستروجين، فالمواد التي في الملفوف تعتبر مسهلة للـتخاص من مركبات تحلل الاستروجين الضارة، التي تزيد أو تثير أنواعاً عدة مـن الـسرطان لـدى النساء.

وكانت دراسة بدائية من شنغهاي في الصين، أشارت إلى أن زيادة نسبة بعض المـواد من الملفوف في الدم تقلل من نسبة سرطان الثدي، وحينها أشارت دراسات أخرى بالتفـصيل إلى دور مواد عدة في الملفوف في عمليات التحولات الكيميائية التـي يمـر بهـا هورمـون الاستروجين في أعضاء وخلايا الجسم. وهناك ما يربو على ٩٤ دراسة حول علاقـة تنـاول الملفوف والزهرة والبروكلي في الوقاية من السرطان، أشير إليها قبل أشهر في ملحق الصحة بـ «الشرق الأوسط» عند الحديث عن البروكلي، وبمجملها كما تقول المصادر الطبية، فـإن ٧٠% منها تقول إن تناول الملفوف بالذات يقلل من الإصابة بالسرطان خاصة الرئة والمعـدة والأمعاء. «كايروبراكتك» يعالج آلام الظهر الاستخدامات الطبية:

يوجد عدة استخدامات للملفوف إذا استخدم بالطريقة السليمة، أما كما هو متبـع عنـدما يحشى ويطبخ بالارز فأنا أقول ٩٠ % من الفائدة الموجودة في ورق الملفوف تـذهب أدراج الرياح والدليل على ذلك عندما يسلق الملفوف طالع الماء المتبقي حيث يميل الماء إلى اللـون الاصفر أو الاخضر بمعنى كل المواد الفعالة انحلت في الماء، أما الاستفادة منه كليا يفرم مـع السلطة ويؤكل نيا، كما أن أكله طازجا يعمل على تنقية الدم ويصرف الاوديما (تجمع الماء في القدمين) بمعنى يحسِن عمل الجهاز البولي ويزيل المشكلات الهضمية مـن قرحـة وغثيـان وعسر الهضم، ونستطيع أن نقول انه منشط لعملية الهضم، ومشجع للمعدة الكسولة، ويقـضي على الجراثيم الموجودة في القناة الهضمية، كما أنه جيد وينصح بتناوله لمـن يـشكون مـن مرض السكري، والانيميا، وتليف الكبد، والنقرس، ومرضى الرومـاتيزم، كمـا أنـه يمنـع الاصابة بمرض السرطان خاصة سرطان القولون والثدي عند السيدات حيث يحتوي على مادة

أندول-٣ كاربينول التي تقلل من الاصابة بسرطان الثدي، لذا تُنصح السيدات اللواتي بلغن سن اليأس (انقطاع الدورة الشهرية) بتناول الملفوف بكثرة مع السلطة أو هكـذا طازجـا، وكمـا نعرف انه يحتوي على نسبة يود عالية خاصة الاحمر منه وحيث أن غالبية اليود الموجود في الجسم والبالغة تقريبا وليس على وجه التحديد ٨ ملغم تكون موجودة في الغدة الدرقية حيـث يستخدم في تصنيع هرمونات الثيروكسين وثلاثي تيرونين اليود اللذين يعملان علـى ضـبط عملية الاستقلاب (البناء) في الجسم، أما بقية الاستخدامات الطبية فتكون على الشكل التالي:

- لتنظيف القروح والجروح الملتهبة (لبخة): تُهرس أوراق الملفوف بالشوبك (التـي تستعمل في فرد الخبز) ثم توضع مباشرة بأكثر من ورقة على القروح.
- لتفكيك السموم من الكبد: تؤكل الاورق طازجة حيث تفرم مع الـسلطة خاصـة الاحمر منه الذي يحتوي على نسبة يود عالية ويوضع عليه الخل وزيت الزيتون.
- انتفاخات المفاصل: تُهرس أوراق الملفوف وتوضع على المفاصل المنتفخة بأكثر من ورقة على نفس الموقع (لبخة سميكة) فإنه جيد لذاك.
- ألم المفاصل: يعصر الملفوف ويعجن مطحون الحلبة بذلك العصير مع إضافة قليل من الخل ويعمل على شكل لبخة على المفصل فإنه جيد لذاك وهو من المجربـات حيث أنه نافع جدا من ضربان المفاصل.
- مرض الاسقربوط SCURVY: وحيث يحتوي على نسبة عاليـة مـن فيتـامين C يعتبرنافعاً جدا لعلاج هذا المرض، ويؤكل نياً.
- الكوليسترول في الدم: وحيث يحتوي الملفوف على نسبة عالية من المواد الكبريتية التي تعمل أصلا على توسيع الاوعيـة الدمويـة فبالتـالي تعمـل علـى إذابـة الكوليسترول الضار LDL.
- لعلاج التهابات الفم: تُعصر أوراق الملفوف ويستعمل على شكل غرغرة من ثلاث إلى أربع مرات في اليوم.
- التهاب الشرايين: يمكنك عمل كمادات من أوراق الملفوف حيث تقوم بهرسها أولا ثم تضعها بسماكة على الاقل ثلاث ورقات وتُضمد بها الـشرايين الملتهبـة فـي الساقين أو اي مكان آخر من المساء إلى الصباح حيث تعمل على تـسكين الالام بشكل واضح وستحصل على نتائج غير متوقعة من هذه اللبخة البسيطة.
- التهاب الغدة الدرقية: يمكنك عمل لبخة من أوراق الملفوف المهروسة طوال الليل، وكذلك شرب عصير الملفوف مفيد جدا في حالة التهابها.

- لبحة الصوت: يؤخذ مقدار كوب من عصير الملفوف ويحل فيه مقدار ملعقتي أكل من العسل ويذوب جيدا ويرتشف من هذا العصير على فترات مقدار فنجان القهوة العربية فهو جيد جدا للبحة خاصة للمدرسين.
- لعلاج ديدان البطن: يشرب عصير الملفوف على الريق مقدار كاسة شـاي لمـدة اربعة أيام مع عمل لبخة أو من دونها فإنه جيد لقتل ديدان البطن أو كما يقال في الطب القديم حيات البطن.
- لعلاج الزكام: يؤخذ عصير الملفوف الابيض أو الاحمر مقدار كوب، مع قليل من العصفر أو الزعفران دعنا نقل في حدود غرامين مع ثلاث ملاعق أكـل عـسل تغلى جميعا على نار هادئة ثم تُبرد وتشرب الكمية طوال اليوم بمعدل فنجان قهوة في كل مرة.
- لعلاج قرحة المعدة والاثني عشر: يعتبر عصير الملفوف الطازج مـن الأدويـة الناجحة لعلاج القرحة وحيث إن عصير الملفوف يحتوي على مركبين هامين هما جلوتامين (Glutamine) وإس ميثايل ميثـايونين S.methyl- methionine وقـد عملت دراسة من قبل الطبيب Melvyn Werbach الأستاذ الاكلينيكي المساعد في الطب النفسي بجامعة كاليفورنيا في لـوس انجلـيس ومولـف كتـاب بعنـوان utritional Influences on Illness حيث أعطوا مرضى القرحة عصير طـازج للملفوف كعلاج للقرحة واتضح من الدراسة أن ٩٢% تحسنت القرحة لديهم بشكل ملحوظ جداً خلال الثلاثة الأسابيع الأولى مقارنة بعدد ٣٢% من المرضى الـذين يتم علاجهم بمادة كاذبة لا تحتوي على الملفوف. كما قامت دراسة أخـرى عـل مرضى اعطوا مركب الجلوتامين بجرعة يومية مقدارها ١,٦٠٠ملليجم وقد اثبتت هذه الدراسة ان نتائج هذا المركب كان أفضل من نتائج مضادات القرحة الكيميائية المستخدمة في علاج القرحة .والجرعة المقترحة من عصير الملفوف هي ربع إلى ثلث ملفوفة مرة واحدة في اليوم وحيث انه من الصعب شرب عـصير الملفـوف الطازج على بعض المرضى فإني اقترح عمل الشربة التاليـة: ٣أكـواب مـاء، ٢كوب ملفوف قطع، ١كوب كرفس مقطع، نصف كوب بامية مقطعـة، نـصف كوب بصل مفروم، نصف كوب فلفل أخضر مقطع، كمية قليلة من الفلفل الأحمر المجروش، كمية قليلة من الزنجبيل المسحوق، كمية قليلة جداً من الفلفل الأسـود وكمية قليلة جداً من مسحوق القرفة وكمية قليلة من القرنفل المسحوق وقليل مـن مسحوق عرقسوس. يوضع الماء والملفوف والكرفس والبامية والبصل والفلفل في قدر ثم يوضع على النار حتى الغليان وذلك على نار قوية ثم بعد الغليان تخفـض

النار ويغطي مع التحريك بين فترة وأخرى حتى تكون المواد طرية وناضجة ثـم تضاف المنكهات على رؤوس الأصابع من كل من الفلفـل الأحمـر والزنجبيـل والقرفة والقرنفل وعرقسوس وتحرك جيداً ثم تشرب بالصحة والعافية.

علامات مرور:

١) مع كل هذه الفوائد للملفوف إلا أنه خصم غير مستحب للذين يعانون من قصور كبدي أو متاعب في المرارة و المصابين بالنقرس.
٢) يمنع الملفوف على مرضى حصى الكلى والتهابات الغير وبائية .
٣) يجب على مرضى الغدة الدرقية الذين يتناولون اليود استشارة الطبيـب قبـل تنـاول الملفوف.
٤) أن فقره من اليود يسهل ظهور حالات تضخم الغدة الدرقية فضلا على أنه يتعـارض مع تكوين هرمون اليروكسين الذي تنتجه الغدة الدرقية
٥) يسبب الغازات خلال الأيام الأولى من تناوله كعلاج، لذا يجب أن تنقع اوراقه بالمـاء لمدة ٥ دقائق، ويوضع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق
٦) يمنع على المرضعات لأنه يقلل من ادرار الحليب.

٣ـ الجزر

تاريخ الجزر:



عرفه القدماء منذ فجر التـاريخ و ذكـره الاغريق و اللاتينين . و قد استعمله ابو الطـب ابو قراط و ديسقوريدس ، اللذان كان وصـفهما للجزر يطابق بصدق وصـفنا الحـديث لـه ، و الجزر زراعي او بري ، و البري اقوى تـأثيراً من الزراعي .

تركيب الجزر:

- ماء
- زيوت طيارة
- دهون
- سكر
- املاح معدنيـة مثـل : الكبريـت ، الفوسفور ، الكلـور ، صـوديوم ، بوتاسيوم ، كالسيوم ، و حديد .
- فيتامينات (D , C , B , A , E , PP)

استعمالات و فوائد الجزر الطبية :



١. مد ر للبول .... عصيره يعالج الاستسقاء و انحباس الماء بالجسم ، كمـا يعـالج امراض الكلى المزمنة و مشاكل المثانة البولية ، يفتت الرمل و الحصى .
٢. يعالج النقرس .

٣. يعالج النفخة ، يطرد الارياح ، يوقف الاسهالات ، مكـرع و مجـشئ و يمنـع حموضة المعدة .
٤. يعالج البهاق .
٥. بذر الجزر يعالج الامراض النفسية و التوتر و اعتلال المزاج .
٦. يعالج امراض الحساسية و الشري و الاكزيما ، ويمنع حب الشباب و يعالجه .
٧. الجزر و بذره ينشط الكبد ، ويمنع الريقان .
٨. يرفع مستوى البوتاسيوم في الدم ،ويستعمل مع مدرات البول التي تخفض مستوى الكالسيوم بالدم ، التي تؤدي الى مشاكل صحية و نفسية مثل اعتلال المزاج .
٩. بذره يعالج امراض الصدر و السعال .
١٠. يكثر الدم في الدورة الدموية عند النساء .
١١. مصدر مهم للكاروتينويدات Carotenoids وهي مواد كيماوية موجودة في النباتات و خصوصاً الجزر ، وهي مدار البحث لمنافعها في مكافحة السرطانات ، وهنالك نوعان من هذه المواد : - النوع الاول : ألفـا كـاروتين ، وهـو يمنـع نمـو السرطانات . – النوع الثاني : بيتا كاروتين ، يمنع احتمال حدوث سـرطانات و امراض القلب . وهنالك ابحاث من قبل المؤسسة الامريكية للسرطان لأجل منافع الجزر ، فالذين يأكلون الجزر تخف احتمالات إصابتهم بالسرطانات .
١٢. يحتوي الجزر على مادة تسمى Calcium Pectate : وهي مـن انـواع الاليـاف السائلة وهو مادة تخفض مستوى الكوليـسترول بالـدم . والـصحيح ان تنـاول جزرتين باليوم يخفض مستوى الكوليسترول ٢٠% بالدم .
١٣. إن مادة بيتا كاروتين تمنع قصر النظر ، و مرض العشى الليلي .
١٤. إن فنجانين من عصير الجزر يومياً يمنع الامراض المـذكورة و يمنـع تـضخم الطحال .
١٥. إن تناول الجزر يومياً يضفي المرح على الانسان .
١٦. يمنع تناول الجزر حصول الجلطات الدموية .
١٧. ينعم الصوت و ينقي الاوتار الصوتية .

وكشفت نتائج أبحاث أجراها فريق في جامعة نيوكاسل الانجليزية ان أكل الجزر يقلـل من مخاطر تكون السرطان.

واكتشف الفريق أن المادة الموجودة في الجزر والمسماة فالكارينول قللت من مخـاطر تكون الخلايا السرطانية في الفئران بنسبة الثلث.

ويأمل الباحثون أن يؤدي البحث إلى تخليق جيل جديد من الأدوية المـضادة للـسرطان وتساعد المزارعين على محاولة التركيز على هذه المادة الفعالة الموجودة في المنتجات التـي يزرعونها.

ونشرت نتائج البحث في دورية كيمياء الزراعة والطعام.

وتساعد مادة فالكارينول على حماية الجزر من الاصابات الفطرية مثل مرض التسوس الذي يسبب بقع سوداء على جذور النبات.

وقد أثار هذا المركب اهتمام العلماء بعد أن نشرت نتائج بحث سابق والتي أشارت إلـى احتمال أن تمنع المادة تكون الخلايا السرطانية.

وقد أجرى الفريق عددا من الاختبارات على أربعة وعشرين فـأرا لـديهم أعـراض الاصابة بالسرطان.

وبعد ثمانية عشر أسبوعا وجد الباحثون أن الفئران الذين أكلوا الجزر بالاضـافة إلـى غذاءهم العادي أو الذين أعطوا مستخلص مادة الفالكارينول قد انخفضت لديهم نـسبة تكـون الخلايا السرطانية إلى الثلث عن الفئران الذين تناولوا الغذاء الطبيعي فقط.

وتقول الدكتور كريستين براندت: "كنا نعرف بالفعل أن الجزر مفيد للصحة ويمكن أن يقلل من احتمالات الاصابة بالسرطان إلا أن الجديد في البحث هو تحديد المادة الفعالـة فـي النبات التي تساعد على هذا".

وأضافت: "ونحتاج الآن إلى أن نعرف الكمية المطلوبة من مادة الفالكارينول التي يمكن أن تحمي من الاصابة من السرطان وأي الانواع بالضبط التي توفر هذه المادة الحماية منهـا، إذا كان هناك أنوع معينة من الجزر أفضل من غيرها في مجال الحماية".

وتنصح دكتور براندت المستهكين بأكل جزرة صغيرة يوميا بالاضافة بالطبع للاكثـار من أكل الخضروات والفاكهة الطبيعية الأخرى.

ويقول الباحثون إن الفاكهة والخضروات الطبيعية تحفز خلايا الجسم لمحاربـة تكـون الخلايا السرطانية.

وينصح الباحثون بتناول خمس جرعات مختلفة من الفاكهة والخضروات الطازجة يوميا لتوفير حماية شبه متكاملة من تكون الخلايا السرطانية.

٤ ـ القنبيط



القنبيط نبتة غنية بالمواد الكبريتية. تعرف أيـضاً باسم القرنبيط ، الزهرة او الشفلور.

قال عنه أطباء العرب: إنه يقتل الـدود، ويفجـر الأورام، ولحم الجروح، وينفى السدود، والطحال، والكبد، والحصى، ورماده يذهب القلاع والحفر. وبالعسل يزيـل البحة، وسائر الآثار طلاء، ويسهل اللزوجـات شـرباً، وماؤه يعيد الصوت بعد انقطاعه، وكذا إن عقد بالسكر واستعمل. والبرى منه يمنع السموم.

يقول علماء التغذية: إن القنبيط من أكثر الخضروات احتواءا على مادة الفوسفورية فهو لذاك مقو للبنيه لان **الفوسفور** من أخص مركباتها. وذكر بعض العلماء أنه من الخـضروات التى تحلل **حمض البوليك** وننصح بأكله لهذا السبب.

يحتوى القنبيط على:

- مركبات تقي من سرطان الأمعاء وهى مركبات تتكون عن طريق مضغ القنبيط.
- المعادن التي تعزز السائل المنوي.
- فيتامين أ المفيد للعيون والعظام والأسنان.
- مادة **الديندوليلمثين** التي تقف في وجه نمو خلايا سرطان الثدي.
- نسبة عالية من الألياف التي تساعد على بناء أمعاء صحية.
- مادة الجلاكتوز التي تمنع التركيبات المسببة لمرض سرطان القولون.
- مادة **الجلوكورافانين** التي تبعد امراض القلب.
- مادة **إندول ثري كاربينول** التي توقف اصابة خلايا غدة البروستات بالسرطان.
- **الكالسيوم** المهم للعظام والأسنان.

فوائد القنبيط:

- يساعد في تخليص الجسم من السموم
- يساعد في تقليل انفصال شبكية العين
- يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع
- يعمل على استقرار نسبة السكّر في الدم
- يقلّل من الإصابة بالأزمات القلبية

- يفيد في تخفيض مستويات الكولسترول في الدم
- يعتقد انه يقاوم أمراض السرطان

القنبيط و السلفورافين:

- يساعد القنبيط على تفادي الإصابة بالعمى والوقاية من مرض السرطان، ووجدوا أن هذه النبتة العجيبة تحتوي على مادة مقاومة للتأكسد تحمي خلايا العين من التلف. هذه المادة الكيميائية التي تسمى **سلفورافين** تساعد على حماية العين من التدهور نتيجة تلف خلايا الشبكية.

ويعتبر الانحلال في البقعة الشبكية هو السبب الأكبر للعمى، وبينت تجارب العلماء أن الاكثار من أكل القنبيط يجعل من الانحلال في البقعة الشبكية أقل احتمالاً للتطور. ويمكن للقنبيط وقف حالة الانحلال في الشبكية في حال تناول جزء منه مرتين أسبوعياً، ويشير بعض الخبراء إلى أن تناول ولو جزء بسيط منه يومياً يوفر الحماية بشكل كبير.

ومن المعروف أن القنبيط له تأثير قوي في الوقاية من أمراض القلب والسرطان. وربما يكره ملايين الأطفال تناول القرنبيط، ولكن الباحثين اكتشفوا انه يمنع الاختلالات ويحافظ على التوازن وهو أفضل نبتة للوقاية من امراض السرطان. وقد أظهرت الفحوصات ان مادة **السلفورافين** تتركز بنسبة عالية في الأيام الثلاثة الأولى لبراعم القرنبيط، وكذلك **اللفت والسبانخ** يحتويان على مثل هذه المادة.

٥- الكرفس



الكرفس نبات يتراوح ارتفاعه ما بين ٤٠سم إلـى متر واحد وهو ثنائي الحول أي لا يعمر أكثر من سنتين، ساقه منتصب، اسطواني، مقصب بشكل واضح، أجـرد وأجوف، ساق الورقة على شكل مجداف ولـون الـورق اخضر داكن لماع، الأوراق السفلى لها سويقات، وهي مقسمة إلى ٥ قطع مسننة على الطرفين.. أما الأوراق العلوية فهي مقسمة إلى ثلاث قطع أقل اتساعاً.. الأزهار بيضاء، اللون صغيرة على شكل خيمات رخوة.. رائحة النبات قوية ومميزة وله طعم عطري.

يسمى الكرفس بالفرعونية "ماتت" ويسميه اليونانيون "النبات القمري".

الجزء المستعمل من نبات الكرفس: جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجـذور وزيـت البذور.

يعرف الكرفس علمياً باسم Apium graveolens من الفصيلة الخيمية.

الموطن الأصلي للكرفس: الموطن الأصلي هي المنطقة المعتدلة من آسيا ثم انتقل إلـى أوروبا ثم إلى سواحل البحر الأبيض المتوسط.

المكونات الكيميائية للكرفس:

تحتوي ثمار الكرفس على زيت طيار وأهم محتويات هـذا الزيـت الليمـونين ((+) - Lemonene)، وبيتاسيلين (Beta selinene)، وفثالايدز (Phthalides)، كما تحتوي الثمار علـى فلافونيـدات مـن أهمهـا جرافيـو بيوزايـد أ، ب A.B Giaveobisides وابيـن (Apiin) وايزوكويرسترين (isoquencitrin) كما تحتوي على فوروكومارنيتر (Furocoumanins) مـن أهمهـا بيرجـابتين (Pergaptin) وايـزو إيمبـر اتـورين (isoipenatirin) وايـزوامبينلين (isoipinellin) بالإضافة إلى زيت ذهني (Fatty oil).

أما أوراق وسيقان الكرفس فتحتوي على زيت طيار وأهم مركباته مايرسين (myrcene) وبيتاسـيلين (Beta selinene) والفـاتربينول (alph-terpineol) وكرافيـول (craveol) ودايهـدروكارفون (Dihyadicanvone) وجيرينايـل اسـتيت (Geranl acetate) وفثالايـدز (Phlhalides) وليمونين (Lemonene).. كما يحتوي العـشب علـى فلافـو نيـدات وكـذلك فوروكومارينز ومشتقات حمض الكافئين وأهمهم كلوروجنيك أسد (ghlosogenic acid).. كما

يحتوي النبات على فيتامين أ، ب، ج ومعادن مثل الحديـد واليـود والنحـاس والمغنيـسيوم والمنجنيز والبوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور.

تاريخ الكرفس واستخداماته في الطب القديم:

لقد عرف الاغريق نبات الكرفس وسموه "النبات القمري" ونـسبوا إليـه أنـه مهـدئ للأعصاب، ولعلاج وجع الأسنان بتعليق ذرة يابسة منه على السن الوجعة.. وكـان الكـرفس يقدم قربانا للموتى في عهد الفراعنة حيث وجد في إحدى المقابر القديمة بمدينة طيبة إكليل من الكرفس والبثين الأزرق على شكل نصف دائرة حول الرقبة والصدر للكاهن "كنـت" بمقبـرة شيخ عيد القرنة.. كما عثر على أوراقه في حالة ازدهاره وعلـى بـذور الكـرفس بحالتهـا الطبيعية.. وبجانب استخدام الفراعنة للكرفس في عمليات تزيين الموميات استعملوه أيضاً في العديد من الوصفات العلاجية.

وقد عرف العرب الكرفس منذ القدم حيث تحدث الأطباء والعلماء القدماء من عـرب و غيرهم عن فوائده منهم ابن سينا الذي أطال فيه وخلاصة ما قال فيه "محلل للنفخ، مفتح للسدد، مسكن للأوجاع، مطيب للنكهة جداً، ينفع كل أوجاع العين والـسعال وضـيق الـنفس وأورام الثدي والكبد والطحال ولكنه يحرك الجشا، وليس سريع الانهضام والانحدار، والبري منه ينفع من الجرب، والقوباء والجراحات، وعرق النسا، مفيد لداء الثعلبة وتشقق الأظافر، نافع للكبـد والطحال".

أما ابن البيطار فقال فيه "الكرفس ينفع للسعال والربو وضيق النفس وهو مدر للبـول، يفتق شهوة الباه من الرجال والنساء ولذلك تمنع المرضعة منه لأنه يهيج الباه ويقلـل اللـبن.. نافع للكبد البارد".

أما داوود الانطاكي في تذكرته فيقول "الكرفس يفتح الشهوة والـسدد فيزيـل اليرقـان وعسر البول ويذيب الحصى، يحرك الباه مطلقاً ولو بعد اليأس، يزيل الربو وعـسر الـنفس والرياح الغليظة و الفواق ويبرد الأحشاء خصوصاً الكبد ووجع الجنبين والوركين والخـصية، عصارته بدهن الورد والخل طلاء ناجح في الحكة والجرب، ينفع مـن الـسموم والمغـص والعطش البلغمي إذا شربت عصارته بعد غليها بماء الرمان والسكر، ينفع من عـرق النـسا ويحل الأورام ضماداً.. يجلو الآثار كالثآليل والبرص خصوصاً بالنشادر والعسل".

وقال الطبيب اليوناني "جالينوس" "بذره ينفع من الاستسقاء وينقي الكبـد ويـدر البـول والطمث وينقي الكلية والمثانة والرحم، وينفع من عسر البول، ويصلح أن يؤكل مع الخس".

لقد استخدم الفراعنة الكرفس حيث جاءت البرديات المصرية القديمـة لتؤكـد لنـا أن الكرفس استخدمه المصريون القدماء في عدة وصفات علاجية على شـكل دهانـات لعـلاج

الحمرة والحروق وموضعياً لسقوط الرحم ومنع سلس البول.. وضد حالات الربو ولتقوية اللثة والتهابات اللسان والشلل، وحقنة مهبلية لازالة الالتهابات وضد العقم ولضعف السمع.

ويقول ابن قيم الجوزية "ورقه رطباً ينفع المعدة والكبد البارد، ويدر البـول والطمـث، ويفتت الحصى، وحبه أقوى في ذلك، ويهيج الباه، وينفع من البخر".

والكرفس عشبة قديمة ويزرع منذ ما يزيد على ٣٠٠٠سنة لاسيما في مصر الفرعونية، وقد عرف في الصين في القرن الخامس قبل الميلاد، وكـان آنـذاك يـستخدم كغـذاء.. ثـم استخدمت سوقه وبذوره منذ فترة طويلة من أجل المشكلات البولية والرومـاتزم ومـشكلات التهاب المفاصل، وهو عشبة منظفة ومدرة للبول.

الطب الحديث والكرفس نظراً لما يتمتع به الكرفس من فيتامينات ومعادن فهو يـستعمل داخلياً مقبلاً ومقوياً عاماً، ومرمماً لخلايا الجسم، ومرطباً ومدراً للبول ومنحفاً وضد الروماتزم ومطهراً لمجاري الدم ومضاداً للتعفن، وعسر الهضم والوهن والحمى المتقطعة مثـل حمـى الملاريا وكذلك الصرع وأمراض الصدر والسمنة، وزيادة الدم، والأرق والنقاهة.. وطريقـة استعمال الكرفس داخلياً هو أكله طازجاً مع السلطة أو يطبخ مع الحساء، وتعـصر جـذوره ويشرب من عصيره نصف كوب في اليوم لمدة ١٥إلى ٢٠يوماً وذلك لعلاج الروماتزم بنجاح تام.. وكذلك الزكاة وضيق النفس والسعال والبحة والنقرس والتهاب المفاصل.

يشرب ٢٠٠جرام ثلاث مرات في اليوم لمكافحة نوبات الاغمـاء.. أو يـشرب مغليـاً بمعدل ٣٠جراما من أوراقه في لتر ماء.. أما خارجيـاً فـيمكن اسـتعماله ضـد الجـروح والخراجات والسرطانات والتشققات الناتجة في القدم في وقت البرد.. وطريقة الاستعمال هـو غسل الجروح بعصير جذور الكرفس أو بوضع كمادات على الجروح والدمامل والسرطانات، وعلى ابهام الرجل مع عصير الليمون لعلاج النقرص.. ويستعمل غرغـرة وغـسولاً ضـد تقرحات الفم والخناق وخفوت الصوت وورم اللوزتين.

لقد اشتهر الكرفس في إقليم فرانس كوتيه بفرنسا انه يزيد القوة الجنسية حتى قيل فيـه مثل مأثور هو: لو عرف الرجل فعل الكرفس لملأ به بستانه لقد بينت الأبحاث فـي المانيـا والصين أن للزيت العطري مفعولاً مهدئاً للجهاز العصبي المركزي، ولبعض مكوناته مفعولاً مضاداً للتشنج.. كما أثبتت الدراسات في الصين فعالية الزيت في معالجة فرط ضعف الدم.

تستخدم بذور الكرفس اليوم لمعالجة حالات الروماتزم والنقرس وهي تساعد الكليتين في طرد السموم وغيرها من الفضلات غير المرغوب فيها، كما تعمل على خفض الحموضة فـي الجسم ككل، وتفيد البذور في تحسين دوران الدم في العضلات والمفاصل.. كمـا أن للبـذور مفعولاً جيداً مطهراً وهي فعالة في علاج اتهاب المثانة و المجاري البولية.

لقد قامت تجارب على حيوانات التجارب حيث أعطيت بذور الكرفس وثبـت ان لهـا تأثيراً على التشنج وكذلك تأثير على الجهاز العصبي المركزي لمادة مهدئة.. وكذلك ثبـت أن له تأثيرا مدراً للبول.. ووجد أيضاً أن لزيت البذور تأثيرا مدرا للبول.. ووجد أيضاً أن لزيت البذور تأثيراً قاتلاً على البكتيريا وبعض الفطريات، كما قامت دراسة أخرى علـى حيوانـات التجارب استخدام فيها العشب (الأوراق والسيقان) فقط فوجدوا ان لها تأثيرا يشبه تأثير البذور على التشنج و مهدئة للجهاز العصبي المركزي. وكذلك تأثير مدر للبول.. أمـا فيمـا يتعلـق بالجذور فقد تمت دراسته على حيوانات التجارب ووجدوا أن له تأثيرا مهدئا علـى الجهـاز العصبي المركزي ومضاد للتشنج وكذلك تأثير مدر.كما يستعمل الكرفس في المعالجة المثليـة لعلاج مشاكل المبيض والروماتزم.

هل هناك أعراض جانبية للكرفس: يجب عدم استخدامه من قبل النساء الحوامل وكذلك للأشخاص الذين يعانون من التهابات في الكلى.

الكرفس علاجا لمرض الملاريا:

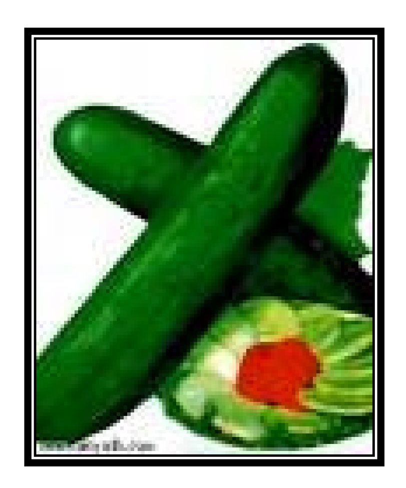
الكرفس Celery : نبات ثنائي الحول له ساق محززة ومضلعة وأوراق لماعة وأزهاره صغيرة. يصل ارتفاع النبات الى ٥٠سم. يعرف الكرفس علمياً باسـم Celery gravelo lens والجزء المستخدم منه جميع اجزاء النبات بما في ذلك زيت البذور. الموطن الاصلي، أوروبا بشكل عام.

المكونات الكيميائية لنبات الكرفس: يحتوي على زيت سـيلنين، كمـا يحتـوي علـى كومارينات وفورانوكومارينات (بيرغامتبين) وكذلك فلافونيدات (ابنين).

استخدم الكرفس من مدة طويلة كعلاج وكخـضار مـشهورة وأهـم تأثيراتـه مـضاد للروماتيزم ومضاد للتشنج وخافض للحمى، ومدر للبول، وخافض لضغط الدم وطارد للريح.

وقد أثبتت الدراسات التي أجريت في ألمانيا ان للزيت الطيار تـأثيراً مهـدئاً للجهـاز العصبي المركزي. وطريقة استعمال الكرفس لعلاج الملاريا هو أخذ مقدار كاف من الأوراق وعصرها ويشرب منه مقدار فنجان قهوة ٥٠سم٣ثلاث مرات كل يوم، وذلك قبـل موعـد النوبة المعروفة بثلاثة ايام، ويستمر المريض في شرب العصير ثلاثة ايام اخرى بعد انتهـاء النوبة وزوال الحرارة.

٥- الخيار



الخيار Cucumber هو نوع من **الخضروات** خـضراء اللون وهو من **النباتات** الغنية بالماء وتحتوي على مواد قلوية ويعتبر الخيار من النباتات المدررة والتي تمنع مـن تكـون الحصى والملينة المفيدة لتمشية الأمعاء لما تحويه من **ألياف**، كما ان الخيار غني بفيتامين C ويحوي علـى القليـل مـن فيتامين A و B كم يحوي أيضا على الأملاح المعدنية الهامة وللازمة لبناء الجسم مثل الصوديوم و الكالسيوم و الفوسفور و الماغنسيوم.

هناك أنواع عديدة من الخيار فمنها خيار الماء و **القثاء**.

الخيار مفيد لعمل الماسكات للبشرة، كما تساعد قشوره في تخفيض درجة الحرارة عنـد استعمالها ككمادات.

يستخدم الخيار بعمل السلاطات **والطرشي والمخلل**.

وينصح الباحثون للحفاظ على جمال الجلد وصحته باللجوء إلى الطبيعـة ومكوناتهـا.. وفي هذا الإطار أثبتت الدراسات أن للخيار فوائد صحية وتجميلية إضافة إلى فوائده الغذائيـة المتعددة.

وأوضح خبراء التجميل أن الخيار يحتوي على عدة عناصر مهمة لوظيفة الجلـد منهـا الكبريت الذي يحافظ على نضارة الجلد وطراوته، ومركبات كلوسايدس السكرية التي تغـذي عضلات الوجه مؤكدين أنه يتمتع بخصائص مرطبة ومطهرة وملطفة وملينة، ويعتبـر مـن المواد التي تناسب جميع أنواع البشرة.

واستعرض هؤلاء في تقرير نشرته مجلة (وومنز وورلد) بعضا من الوصفات الطبيعية التي يدخل فيها الخيار للتخلص من البقع الجلدية الناتجة عن الولادة أو التعرض للشمس ومنها مسح الوجه ببرش خيارة ممزوجة مع الحليب بواسطة قطنة مرتين يوميا لعدة أيـام متتاليـة ويمكن غلي الخيار بالماء ومسح الوجه به ساخنا وبارداً إذا كانت بشرة الوجـه مـن النـوع الدهني.

أنا قناع الخيار فقد أثبت فعاليته في شد مساحات الجلد الواسعة من خلال مـزج بـذور الخيار وكمية مماثلة من بذور الشمام المطحونة بالحليب خالي الدسم ثم وضع هذا المزيج على الوجه لمدة نصف دقيقة إلى أن يجف ثم يتم نزعه بواسطة الماء العادي أو ماء الورد وتستخدم نفس الطريقة السابقة للجلد الجاف مع استبدال الحليب بالكريمة الطازجة.

وينصح بالخيار أيضاً لمعالجة حب الشباب والرؤوس السوداء وذلك بأخذ القليـل مـن عصير الخيار وملعقة من الكريمة الطازجة وملعقة أخرى من مـاء الـورد أو مـاء الزهـر وبياض بيضة واحدة مخفوقة كما يمكن استخدام عصير الخيار في المساء ليستمر مفعوله طيلة الليل حيث يجعل الوجه أشقر اللون مع تكرار هذه العملية.

ومن المعروف أن أكل الخيار يسكن العطش ويبـرد الجـسم ويـساد علـى تخفيـف الاضطرابات العصبية فضلاً عن احتوائه على ألياف السيليلوز الغذائية التـي تـسهل عمليـة الهضم وتطرد السموم وتنظف الأمعاء.

وبشكل عام فان الخيار يعتبر من الخضار التي يكثر تناولها الخيار الـذي يعتبـر مـن الخضار الملطفة في الأجواء الحارة والمنعشة للبشرة، والخيار كما هو معروف يمكن أن يؤكل دون طبخ بقشره أو بدونه.

من فوائد الخيار العلاجية تذكر الكتب المختصة بأنه يـستخدم لمعالجـة الاضـطرابات الهضمية، ونظرا إلى أن الخيار يعتبر قاعديا لهذا فهو يعمل على تحقيق التـوازن الحامـضي القاعدي في الجسم، كما أنه يستخدم لعلاج الرمال والحصى البولية أو يعتبر الخيار مدرا جيدا للبول ولهذا ينفع الأشخاص المصابين بالاضطرابات البولية والتهابات المسالك البولية.

وتشير الدراسات إلى انه يحتوي على أنزيم الايريبسين الذي يساعد على هضم المـواد البروتينية، كما أنه غني بالعناصر المعدنية كالبوتاسيوم الذي يعد ضروريا لتنظيم ضغط الـدم الشرياني، ويعتبر الخيار من الخضار الغنية بفيتامين سي، ونظرا لاحتواء قشره على بعـض المواد الغذائية لهذا ينصح بتناول الخيار بقشره من أجل الاستفادة من كامل خصائصه الغذائية والعلاجية.

ويستعمل الخيار كمساعد على الاسترخاء من جهة ولتلطيف البشرة من جهة ثانية حيث يمكن استخدام شرائح منه ووضعها فوق العينين وبشرة الوجه إذ يحافظ علـى نقـاء البـشرة واستمرار حيويتها.

وعن الإمام الصادق (عليه السلام) قال: كان رسول ا ﷺ يأكل القثاء (الخيار) بالملح. وقال: إذا أكلتم القثاء فكلوه من أسفله، فإنه أعظم للبركة.

كشف باحثون مختصون عن أن ثمار الخيار فعالة في علاج الاضـطرابات البوليـة، ومنع تشكل الحصى في الكلى والحوالب، إلى جانب دوره الحيوي في تخفيـف الاضـطرابات الهضمية .

وأوضح الباحثون أن الخيار يحتوي على مواد قلوية أو قاعدية، لذا فهو يـساعد علـى تحقيق التوازن الحمضي القاعدي في الجسم، ويمنع التأثيرات المؤذية لزيادة نسبة الحـوامض في الدم .

وأظهرت التحليلات أن الخيار غني بمواد طبيعية تمنع تكون الرمال والحصوات البولية، وهو مدر جيد للبول، لذا يمكن وصفه للأشخاص المـصابين بالتهابـات المـسالك البوليـة، كما يعد مادة قوية ملينة للأمعاء، نظرا لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف الغذائية .

وأشار الخبراء إلى أن الخيار يحتوي على انزيم "ايريبسين"، الذي يساعد علـى هـضم المواد البروتينية، فضلا عن احتوائه على العناصر المعدنية المهمة كالبوتاسـيوم الـضروري لتنظيم ضغط الدم الشرياني.

٧- المقدونس



البقدونس أو المقدونس إسمان **لنبات** عـشبى ثنـائي الحول ويتراوح ارتفاعه ما بين ٦٠ إلـى ٢٠٠ سـم، لـه سيقان عديدة تنمو جميعها من جذر واحد والـسيقان قائمـة ومدورة ومتفرعة. الأوراق مركبة الأزهار فـي مجـاميع مركبة ذات لون أبيض والثمار مركبـة خيميـة ويتميـز المقدونس برائحته العطرية النفـاذة وأوراقـه الخـضراء الزاهية. ومن أنواعه البلدي الأملس والأفرنجـي المجعـد ويمكن الحصول على زيت المقدونس من البذور.

اسم المقدونس:

هذا ما تقوله المعاجم المختلفة:

المعجم العربي الأساسي (**المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلـوم** - طبعـة **لاروس** ١٩٨٩)، وهو اجماع **مجامع اللغة العربية** المختلفة، يقول في ص. ١١٤٥: م ق د و ن س

مقدونس: نبات عشبي زراعي من فصيلة الخيميات يزرع لرائحـة أوراقـه ولأفاويـه الطعام، ويقال له: معدنُوس في (**تونس و العراق**).

المعجم الوسيط (اصدار **مجمع اللغة العربية بالقاهرة**) (ص. ٩١٥): مقدونس.

المصباح المنير و **مختار الصحاح** لا يحتويان على أي من النطقين.

المقدونس في الطب القديم:

يسمى المقدونس في اللغة الفرعونية "ماتت" وقد عثر عالم المصريات "جرابو" على بقايا بذور وأوراق هذا النبات في بعض المقابر الفرعونية وتأكد أنهم استعملوا المقدونس في كثيـر من الوصفات العلاجية لكثير من الأمراض،

استخدم المقدونس من مئات السنين فقد كان الفراعنة يـستخدمون المقـدونس الطـازج طعاماً خافض للحرارة وفي حالات عسر الدورة الشهرية أو انقطاعها وعلى شـكل لبخـات لإزالة الالتهابات والأورام، بينما استعملوا بذور المقدونس لإزالة غـازات الامعـاء وعـسر البول.

وقد استخدمه الأقدمون في علاج إلتهابات المعدة وكمذيب لحصى الكلى وملـين جيـد للبطن ومضاد للمغص ومضاد للربو وضيق التنفس وأورام الثدي، يطيب رائحة الفـم ومـدر للطمث، مفيد لمشاكل الطحال والكبد، كما يدر الحليب. وتستخدم الأوراق الطازجة كلبخة ضد تورم الثدي ولدغ الحشرات والقمل والتهابات الجلد.

يحتوى المقدونس على:

- زيوت طيارة وأهمها
- مركب الأبيول (Apiole)
- مركب الميرستسين (Myristicin)
- فيوروكومارين
- فلافونيدات
- فيتامين (ج) والذي يوجد بنسبة كبيرة تعادل ٤مرات نسبته في الليمون حيث وجد أن كل ١٠٠جرام من البقدونس تحتوي على ١٦٥ملليجراما من الفيتامين.
- فيتامين (C) المساعد في زيادة مقاومة الجسم لأمراض البرد والنزلات الـشعبية وهو يفوق الليمون في ذلك
- فيتامين (A) المفيد للبصر والطاقة الجنسية
- الحديد المفيد للمصابين بفقر الدم والأنيميا الحادة
- فيتامين (و(B) و (٢B) و (٣B) و (٦B)

فوائد المقدونس:

- مدر **للبن**
- مدر **للبول**
- مدر **للطمث**
- مدر **للعرق**
- مجدد **للخلايا**
- فاتح **للشهية**
- منظف للجسم من **السموم**
- تسهيل الطلق: حيث تسهل خروج الجنين
- مطهر ضد البكتريا والفيروسات
- منشط للذاكرة وللجهاز التناسلي والعصبي والهضمي

- يساعد الجسم على امتصاص مادة الحديد الموجودة بالأغذية الأخرى
- يقوي الشعيرات الدموية
- يزيد من حيوية الجسم بشكل عام
- يكسب البشرة الملمس الناعم ويفيد في مقاومة التجاعيد

أوراق المقدونس:

تنحصر فائدة المقدونس في أوراقه فقط حيث يؤكل مع الـسلطات المنوعـة واللحـوم المشوية لمساعدته في التقليل من أضرار الكولسترول ولكونه فـاتح شـديد لـلشهية مقاومـة للإسهال، ويشتهر المقدونس باحتوائه على نسبة عالية من فيتامين (A) المقوي للطاقة الجنسية وللبصر، كما أن به نسبة عالية أيضا من فيتامين (C) المساعد فـي زيـادة مقاومـة الجـسم لأمراض البرد والنزلات الشعبية .

المقدونس في أرقام:

يتوفر **الكالسيوم** في المقدونس لدرجة قد يفوق ما يحتويه الحليب الذي اشتهر به، إذ أننا نجد في سائل الحليب، ما يقدرونه بمئة وخمسين(١٥٠) مليجراما في كل مئة سنتيمتر مكعـب منه، فيما مئة جرام من المقدونس يصل فيها إلى ١٩٥ مليجراما، إضافة إلى نسبة عالية مـن أملاح الحديد التي تصل إلى ٥ مليجرامات في المئة جرام، ولو تأملنا في تركيب الكبد، وهـو أغنى مصادر الحديد المتداولة، لوجدناه لا يزيد على ثمانية مليجرامات فقـط ، فيمـا اشـتهر **السبانخ** وهو لا يزيد في محتواه على ثلاثة من نوع لا يصلح للامتصاص والاستفادة.

أما ما يتميز به المقدونس على غيره فهو ما يحتويه مـن فيتـامين (أ) وفيتـامين(ج). فالأول منهما (أي فيتامين أ) نجد منه في المقدونس قدرا يعادل ٩١٨ ميكروجراما، وهو قـدر يتعدى حاجة الإنسان البالغ الأساسية التي توصي بها منظمة الصحة العالمية، فتـضع الحـد الأدنى لها ٧٥٠ ميكروجراما، إن ثراء المقدونس بفيتامين (أ) لا يتجاوز إلا الجرجير والخبيزة والجزر ويسبقها بمراحل تركيب الكبد الذي يصل إلى سبعة آلاف ميكروجرام (٧٠٠٠) فـي كل مئة جرام منه.

أما الأمر الذي قد يثير الدهشة، فهو ما يحتويه المقدونس من فيتامين (ج) وهو الفيتامين المانع للإسقربوط، إذ ما تحتويه مئة جرام من المقدونس الطازج يقدرونه بمئة وثمانين (١٨٠) مليجراما وهذا قدر يفوق ما يحتويه ذاتُ الوزن من **البرتقال أو الليمـون** اللذين اشـتهرا بـه بمعنى أن قدرا من المقدونس يحوي من فيتامين (ج) ثلاثة أضعاف ما يوازيه من البرتقال في

حين أن حاجة الإنسان اليومية لرجل بالغ لا تتعدى ثلاثين مليجراما حـسب تقـدير منظمـة الصحة العالمية.

ولعل الشرط الوحيد هو أن يكون طازجا، لأن محتواه من الفيتامينات يتدنّى إلى مقادير لا قيمة لها إذا أصابه الذبول.

المقدونس كعلاج:

يفيد في علاج: مشاكل العادة الشهرية، إلتهابات وعدوي المجاري البولية،اضـطرابات الجهاز الهضمي والمثانة، اضطرابات وإلتهابات الكلى، اضطرابات **الحـيض،** اضـطرابات الهضم، الآم المعدة، دودة الأمعاء، الاسقربوط.

المقدونس والتجميل:

لإزالة البقع والحبوب والبثور من على الوجه يغسل الوجه بعصير المقدونس او نقيعـه مرتين في اليوم.

لأجل الحصول على لون الوجه صافياً يغسل صباحاً ومساء لمدة أسبوع يغلـي مقـدار حوالي ثلاث ملاعق كبيرة في نصف لتر ماء لمدة ١٥دقيقة ويستعمل فاتراً.

ملحوظات:

من المهم المواظبة اليومية على تناوله مع الوجبات.

المقدونس المجفف يفقد كافة عناصره الغذائية المهمة لذا ينصح بتناول المقدونس طازجا ومن محصول اليوم للحصول على الفائدة التامة.

فرم المقدونس أو تقطيعه تفقده العديد من عناصره الغذائية والدوائية لذا ينصح بتنـاول ورقة طازجا مع الوجبة الرئيسية وعند فرمه أو تقطيعه يجب عدم تركه لمدة طويلة بـل يـتم تناوله حالا حتى لا تتبخر زيوته المفيدة .

تحذير:

يجب عدم استخدام المقدونس كعلاج للمرأة الحامل أو التي تخطط للحمل وكذلك للأطفال أقل من سنتين وللأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة في الجهاز الهضمي مثل القـرح المعدية المعوية وكذلك تقرحات القولون كما يجب عدم استخدام بذور أو جـذور المقـدونس المجفف وكذلك السيقان والأوراق للمرأة الحامل ويمكن استعمال المقدونس الأخضر الطـازج قبل أن يذبل.

٨- السبانخ



الاسم العلمي للسبانخ: (سبيناسـيا أوليراسـيا - Spinacia Oleracea وأسماها مجتمعنا اللغوى الإسبانخ أو الإسـفاناخ وفـى بلادنا العربية اعتدنا على تناول خضار السبانخ مطبوخا ولكن فـى الحقيقة أن تناوله نيئا سواء من خلال السلطة أو من خلال العصائر يضمن لنا الاستفادة بأكبر قدر من فوائده الصحيةالكبيرة.

وينـصح خبراء التغذية بالإكثار من السبانخ لاحتوائها على نسبه عالية مـن الأليـاف، حيث إنه يقاوم السرطان ويقوي النظر ويحمي من الكولسترول.

والسبانخ نوعان الأول تكون أوراقه ناعمة وتستخدم في عمـل الـسلطات والأكـلات المطبوخة، أما النوع الثاني فتكون أوراقه خشنة نوعا ما.

ووجدت الأبحاث أن السبانخ يقاوم حدوث السرطان، حيث إنه يحـافظ علـى الخلايـا بصورتها السليمة ويمنع تحولها للخلايا السرطانية لاحتوائه على نسبه عاليـة مـن الحمـض الأميني "هستدين"، كما يحتوي السبانخ أيضا على البيتاكا روتين، الذي يـوفر الحمايـة ضـد سرطان الرئة.

ويعتبر السبانخ مفيد لحماية النظر من التدهور المرتبط بحدوث تاف في الشبكية بـسبب الشيخوخة وكبر السن الذي يحدث ضمور تدريجي بشبكية العـين يـؤدي لـضعف البـصر. وعصير السبانخ مفيد لاحتوائه على نسبه عالية من المنجنيز، الهام لمريض السكر، وينـصح الخبراء بأكل ورقاته طازجة أو عصرها، لاحتوائها على الألياف التـي تحمـي القلـب مـن الكولسترول.

ولذا فأن السبانخ غذاء مفيد لتقوية الدم وإمداد الجسم بالطاقة والحيويـة عـلاوة علـى احتوائه على صبغات الكلوروفيـل والكاروتينـات carotenesالمعروفـة بتأثيرهـا المقـاوم للسرطان.

السبانخ تقوي الذاكرة وتحمي خلايا المخ:

أفادت دراسة جديدة بان السبانخ تقوي الذاكرة وتحمي خلايا المخ ،وخاصتا لدى الافراد التي تزيد هذة المشكلة لديه مع تقدم العمر .واشارت الدراسة الى ان الاشخاص الذين يتناولون الخضراوات بشكل يومي ومستمر ،مثل السبانخ كان انخفاض الذاكرة لديهم اقل بنسبة٤٠%كما انها ساهمت في تنشيط الذاكرة .واوضحت الدراسة ان الخضار وخاصة ذات اللون الاخـضر

مثل السبانخ يحتوي على نسبة كبيرة من مضادات الاكسدة الذي يزيد مـن حمايـة الانـسجة وخلايا الجهاز العصبي".

نبتة السبانخ تعوض نصف الأدوية في الصيدلية تقف نبتة السبانخ في مقدمـة الأغذيـة النباتية من فئة الخضروات وتتمثل القيمة العالية لهذه النبتة فيما تحويه من الفيتامينات والمعادن القيمة بشكل أملاح وفي يخضور أوراقه والمواد الأثرية والخمائر.

وجاء في تقرير صحي نشر اليوم في تونس أن العناصر الفعالة في السبانخ كثيرة العدد عبر عنها خبراء التغذية بأنها تعوض نصف الأدوية فـي الـصيدلية كونـه غنـي بـالكلس والفوسفور والكبريت وأن هذه العناصر وحدها كفيلة بوضع هذا النوع من الخضار على رأس قائمة الأغذية.

وبين التقرير أن أهم ما في السبانخ هو احتواؤه لعدد من أهم العناصـر لتكـوين الـدم بتناسق ومجموعات مثالية مثل الزرنيخ والنحاس واليود والحديد والفيتامين / س / واليخضور / الكلوروفيل / الذي هو قريب جدا كيمياوياً من الخضاب الأحمر / الهيموغلـوبين / فـي دم الإنسان.

وأشار التقرير إلى أن عصير السبانخ له فوائد بإذن ا في معالجة فقر الدم عند الفتيات في سن البلوغ وكذلك في تعويض الدم بعد إجراء العمليات الجراحية مضيفاً أن فعاليـة هـذه النبتة تذهب إلى أبعد من هذا الحد بفضل غناه بالفيتـامين / أ / أي فيتـامين الجلـد والجلـد المخاطي والذي لا يؤثر فيه الغلي أو التبخير أو التعليب وا أعلم .

المصدر: صحيفة الوفاق الالكترونية

طاقة كهربية من السبانخ!

"باباي" بحار شجاع لا يستسلم أبدا للظروف الصعبة التي تواجهـه، وبفـضل تناولـه للسبانخ المعلبة التي يحملها دائما في جيبه يستطيع التغلب على أي خطر يهدده! كانـت هـذه الرؤية الكرتونية المبكرة للترويج لفوائد نبات السبانخ بين الأطفال، لكن لم يدر أبدا بخلد مبتكر الشخصية الكرتونية الشهيرة التي ظهرت تحديدا عام ١٩٢٩م أن اسـتخدامات الـسبانخ قـد تتخطى الأفكار التقليدية من فوائد صحية وتجميلية؛ لتصل إلى أهم الاستخدامات التقنية المعقدة في العصر الحديث، وتقود ثورات طبية وتكنولوجية معقدة سيكون لها دوي هائل في القريـب العاجل.

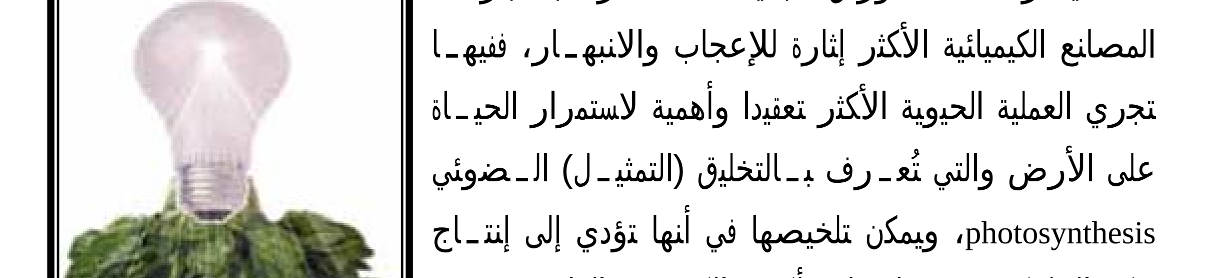
فوزارة الطاقة الأمريكية تقوم حاليا بالتعاون مع جامعة جنوب كاليفورنيا بإجراء بحوث علمية لاستخدام بروتين موجود بالسبانخ لإعادة البصر إلى بعض المكفـوفين عـن طريـق استبدال خلايا العين الميتة. كما تجرى عدة محاولات لإنتاج خلية شمسية من الـسبانخ علـى

شكل رقاقة (شريحة) تستخدم لإمداد الأجهزة المحمولة كالهواتف والحواسب وغيرها بالطاقة الناتجة من كلوروفيل أو يخضور السبانخ، حيث يستفاد من قدرة النبات على استخدام أشعة الشمس لإنتاج الطاقة.

وفي إحدى هذه المحاولات نجح العلماء الأمريكيون في معهد "ماساشوستس" للتكنولوجيا "إم آي تي" وجامعة تينيسى ومختبرات البحرية الأمريكية في العاصمة واشنطن بالفعل في تصنيع أول جهاز في العالم يسمى "**خلية البناء الضوئي في الحالة الصلبة**"، وهو عبارة عن خلية كهربية أنتجت عن طريق محاكاة عملية التخليق الضوئي في أوراق نبات السبانخ، وتعمل هذه الخلية على تحويل ضوء الشمس إلى كهرباء.

وتأتي هذه الدراسات لتحقق رؤية صعبة المنال طالما راودت مخيلة العلماء، ويوضح "**ماركو بالدو**" من فريق معهد "إم آي تي" أن فريقه من العلماء "عبر أول عقبة في طريق التكامل بين البروتين الجزيئي المعقد وجهاز إلكتروني يعمل في الحالة الصلبة".

معجزة التخليق الضوئي:



ينظر العلماء للأوراق النباتية الخضراء باعتبارها المصانع الكيميائية الأكثر إثارة للإعجاب والانبهار، ففيها تجري العملية الحيوية الأكثر تعقيدا وأهمية لاستمرار الحياة على الأرض والتي تُعرف بالتخليق (التمثيل) الضوئي photosynthesis، ويمكن تلخيصها في أنها تؤدي إلى إنتاج سكر الجلوكوز من غاز ثاني أكسيد الكربون والماء في وجود مادة الكلوروفيل.

وتتميز النباتات الخضراء والطحالب وبعض أصناف الكائنات الدقيقة بقدرتها على تحويل طاقة الشمس إلى طاقة كيميائية بكفاءة عالية، وتمتلك النباتات آلية معقدة للتخليق الضوئي تهدف في النهاية إلى تخزين الطاقة الضوئية الشمسية ضمن الروابط الكيميائية التي تربط ذرات الكربون والأكسجين والهيدروجين، وتعتبر عملية التخليق الضوئي أنجح آلية في العالم لتحويل طاقة الشمس إلى جزيئات سكر.

ويمثل تفاعل انقسام جزيئات الماء في وجود الضوء إلى أيونات أكسجين وهيدروجين وإلكترونات نبض عملية التخليق الضوئي. ويشكل هذا التفاعل الحاسم لشطر جزيئات الماء لغزا محيرا؛ لأن الطاقة اللازمة لشطر جزيء الماء تفوق الحد الكافي لتدمير أي جزيء بيولوجي، ومع ذلك فإن النباتات تقوم بذلك طوال النهار يوميا دون أي تأثيرات جانبية.

وبالمحصلة الإجمالية يحول الضوء كل جزيئين ماء إلى جزيء أكسجين وأربعة إلكترونـات وأربع أيونات هيدروجين.

وقد توصل فريق من المجمع العلمي الملكي بلندن بقيادة "جيم باربر" و"سو إيواتا" فـي شهر يونيو ٢٠٠٤م إلى اكتشاف اعتبره البعض الإنجاز الحاسم الذي طال انتظاره؛ فلقد وضع العلماء أيديهم على **اكتشاف الآلية الكيميائية لانشطار الماء** أثناء عملية التخليـق الـضوئي. واعتبر العلماء أن هذا الاكتشاف يمثل إنجازا مهما يفتح الباب على مـصراعيه لمزيـد مـن الاكتشافات التي من شأنها فك خيوط لغز التخليق الضوئي. وقـال البروفيـسور "سـتنبيورن ستيرنغ" من جامعة لوند السويدية: "إذا كانت (الطبيعة) قد اخترعت مثل هذا النظام الناجح فمن الحماقة أن يتجاهل المرء إمكانية استخدامه كمصدر بديل للطاقة المتجددة".

ساندويتش البروتين.. حل المشكلة:

ولقد حاول العلماء محاكاة التخليق الضوئي في النبات لابتكار جهاز إلكترونـي لإنتـاج الطاقة الكهربية، ولكن باءت تجاربهم السابقة بالفشل؛ لأن الخلايا الحية والمـواد البيولوجيـة تحتاج إلى الماء والأملاح، في حين أن هذه المواد تـدمر الأجهـزة الإلكترونيـة الكهربيـة. وللتغلب على هذه المشكلة المعقدة قام "ماركو بالدو" وفريقه بتخليق ببتيد يقوم بتثبيت المركبات البروتينية على الأسطح الخشنة الباردة ويتماسك مع كميات قليلة من بعض جزيئات الماء.

ومن أجل الحصول على البلاستيدات الخضراء الموجودة في أوراق السبانخ والتي تقوم بعمليات التخليق الضوئي، قام العلماء بطحن أوراق السبانخ وفصل مكوناتهـا عـن طريـق استخدام جهاز الطرد المركزي، وتم تنقية البلاستيدات الخضراء وحفظها في حالة ذوبان فـي الماء. ثم قاموا بوضع البروتينات المعقدة على قطعة رقيقة من الزجاج مغلفـة برقاقـة مـن الذهب ومغطاة بمادة من أشباه الموصلات، ثم بطبقة أخرى من المعدن. وتم اختبار النمـوذج الأول للرقاقة عن طريق تعريضه لشعاع من الليزر لاختبار نظرية العمل.

ووجد العلماء أن الرقاقة تحول ١٢% من الضوء إلى شحنات كهربائية؛ لأن الـشريحة مغطاة بطبقة رقيقة من المركبات الكيميائية. ويحاول العلماء تحقيق نسبة تحويل للطاقة تـصل إلى ٢٠% أو أكثر عن طريق وضع عدة طبقات من المركبات الكيميائية فوق بعـضها فـي تراكب ثلاثي الأبعاد لزيادة مساحة السطح المعرض للضوء. كما يجرى العلماء حاليـا عـدة تجارب لإطالة عمر الرقاقة لاستخدامها في التطبيقات العملية؛ لأن الببتيد المـستخدم يحفـظ البروتينات المركبة لمدة ثلاثة أسابيع فقط حتى الآن.

تم نشر هذه البحوث في دورية "نانوليترز" **NanoLetters** العالمية المختـصة بتقنيـات النانو الحديثة. وإذا نجح العلماء في إيجاد طريقة لإجراء تخليق ضوئي اصطناعي فإن ذلـك سيجعل من الممكن تسخير ضوء الشمس لإنتاج كميـات غيـر محـدودة مـن الكهربـاء أو الهيدروجين أو غيره من أصناف الوقود الغنية بالطاقة من الماء بصورة نظيفة وبتكلفة زهيدة.

وإذا كان البحار "باباي" يتغذى على وجبة واحدة من السبانخ المعلبـة فتعطيـه القـوة لمجابهة الصعاب في أفلام الكرتون، فإنه في الواقع قدم خدمة كبيرة للإنسانية ساعدت علـى محاكاة معجزة التخليق الضوئي التي شكلت حدثا مهما في اسـتمرار الحيـاة علـى الأرض. واليوم وبعد ٥,٢ مليارات سنة من نشأة الحياة ما زال العقل البشري يناضل بكل ما أوتي من قوة وتراكم معرفي لمحاكاة هذه المعجزة الإلهية في المختبر، محاولا إيجـاد مـصدر جديـد للطاقة لا ينضب ليحل مشاكل العالم المزمنة.

المصادر:

- علي محمد (٢٠٠٤م). "**اكتشاف يمهد لمعجزة التخليق الـضوئي الاصـطناعي**"، جريدة البيان الإماراتية، ٢٠٠٤/٦/٢٣م.

- **Betterhumans Staff (2004).** Solar Cell Built with Spinach Uses photosynthesis to generate electricity. 21/9/2004.
- **NanoLetters**.
- **Massachusetts Institute of Technology**.
- **University of Tennessee**.
- **US Naval Research Laboratory**.

٩- الطماطم



الطماطم أو الطماطة أو البندورة أو الأوطة Tomato، نبات يزرع في المناطق المعتدلة والحارة اصلها من جنوب **أمريكا** من **بيرو** ثم انتشرت في اغلب بلدان العالم.

تحوي الطماطم على الكثير من **فيتامين ج** (C) والأملاح المعدنية وينصح أكلها للمصابين بالإمساك **وبمرض السكري** ولمرضى القلب وللبدن، فقد أثبتت الدراسات والأبحاث العلمية أهمية تناول عصير الطماطم في خفض النشاط في الصفائح الدموية لدى مرضى السكري، ما يساعد في حمايتهم من الإصابة بالجلطات القاتلة.

نجحت **زراعة** الطماطم في المزارع المكشوفة والمغطاة كما **زرعت بدون تربة**، وأجريت عليها الدراسات للتحكم بشكل منتوجها ووقت نضوج الثمر ليسهل في عملية **تصديره**.

دخلت الطماطم المطبخ العربي بكل قوتها فأصبحت لا تخلوا منا المائدة العربية في كل الوجبات، والوجبات السفرية كذلك، ودخلت حتى كمشروب وعصير لذيذ.

لأوراق نبتة الطماطم خاصية عجيبة في طرد البعوض وبقية الحشرات حيث يتستخرج من **أوراقها** وسيقانها مادة مضادة للفطريات والالتهابات و مبيد **للحشرات**.

كما تركزت جهود فريق للبحث مؤخرا على نبات الطماطم من أجل إنتاج لقاحات تقاوم الأوبئة المهددة للإنسان **كالكوليرا و الالتهاب الكبدي** الفيروسي وفيروس **نوروك**، والفيروس الأخير مسبب رئيسي لالتهابات الجهاز الهضمي والمعوي والإسهال الذي يتسبب سنويا في وفاة ما لا يقل عن مليوني وفاة على مستوى العالم أكثرها بين الأطفال

.......وثمة دراسات علمية حديثه تؤكد أن ثمار الطماطم (البندورة) تقي الجسم من أنواع مختلفة من السرطان، وتحمي الأنسجة من الأكسدة ، وتقلل من فرص تعرض القلب إلى الأزمات القلبية والدماغية المفاجئة وتصلب الشرايين المبكر، خاصة في منتصف العمر.

فقد توصلت دراسة أعدها الدكتور شعبان أبو حسين، الباحث في قسم "بحوث الخضر" بالمركز القومي للبحوث في مصر، أن الطماطم تعد واحدة من الخضروات الأساسية لصحة الإنسان، إذ أن أهم مكوناتها مادة " الليكوبين"، وهي الصبغة الحمراء الطبيعية التي تتكون في ثمار الطماطم الناضجة.

وتعد مادة الليكوبين من مضادات الأكسدة القوية، إذ تساهم بقوة في حماية الأنسجة من "الشوارد الحرة" الناتجة عن عمليات التمثيل الغذائي التي تسبب تكون الخلايا السرطانية. كما أنها تثبط نموها إن وجدت، فضلا عن فعاليته في خفض نسبة الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، بحسب ما نقلته وكالة الأنباء الكويتية.

وشددت الدراسة على أن ٧٥ في المائة من النساء الذين يتناولون الطماطم تقل إصابتهم بسرطان عنق الرحم والقناة الهضمية.

وأكدت الدراسة فاعلية الليكوبين في حماية غدة البروستاتا من الإصابة بالسرطان، مبينة أن الرجل الذي يحصل على ٦ر٥ مليغرام منها أو أكثر يوميا تقل نسبة إصابته بالمرض إلى ٢١ في المائة.

.......وأشارت الدراسة إلى أن تناول عشر وجبات أسبوعيا من أغذية تحتوي على الطماطم أو منتجاتها يسهم في تقليل فرص الإصابة بسرطان البروستاتا بنسبة ٣٥ في المائة.

وحول سبل الاستفادة المثلى من مادة الليكوبين، بينت الدراسة أن الجسم لا يقوى على امتصاص المادة الموجودة في عصير الطماطم، بينما يمكن الاستفادة منها عن طريق استخدام منتجات الطماطم المصنعة ،مثل الصلصة المعدة في الزيت.

وأوصت الدراسة على ضرورة إضافة زيت الذرة إلى سلطة الطماطم ، والتي تساعد في امتصاص الليكوبين.

......من جانب آخر، أشارت الدراسة إلى أهمية المادة الجيلاتينية الصفراء الموجودة حول بذور الطماطم، إذ ثبت أنها تمنع الجلطات الدموية التي تسبب أمراض القلب والسكتة الدماغية، وذلك من خلال منع تكتل الصفائح الدموية، ومن ثم تكّون الجلطات.

وأضافت الدراسة أن هذه المادة الجيلاتينية يمكن أن تكون نقطة انطلاق لعلاج مضاد لتكتل الصفائح الدموية، بديلا للأسبرين، الذي يستخدم على نطاق واسع لهذه الغاية، إلا انه قد يسبب اضطرابات في المعدة أو نزيفا.

وتعد الطماطم من أهم محاصيل الخضروات التي لا تخلو منها المائدة على مستوى العالم، وهي غنية بالصوديوم والكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم وغيرها من العناصر التي تمد الجسم بالحيوية والنشاط، وتزيد من مقاومته للأمراض.



الطماطم لصحتك....

لم يكتفِ العلماء بما اكتشفوه من فوائد الطماطم كدورها في الوقاية من الأورام وتخفيف الوزن، وتقليل خطر الإصابة بالأمراض القلبية، بل توصلوا أيضا إلى أن هذه الثمـرة تفيـد أيضا في المحافظة على جمال البشرة ونقائها.

وأوضح الباحثون في الدراسة التي نشرتها مجلة "هيلث سكوت" الأمريكية أن الطمـاطم تعتبر من الخضراوات المفيدة لصحة ورشاقة الأطفال والكبار على السواء، نظرا لغناها بعدد من العناصر الغذائية كالمعادن منها: الصوديوم والماغنيسيوم والبوتاسيوم والكالسيوم والقليـل من الحديد، إضافة إلى أنواع متعددة من الفيتامينات كالكاروتين وفيتامين (ج) دون أن تـسبب زيادة في الوزن.

وقال هؤلاء إنها غنية أيضا بمادة "بروفيتامين أ" المعروفة بخواصها المضادة للأكـسدة والتي تساعد في المحافظة على صفاء ونقاء البشرة وجمال مظهرها، فضلاً عن احتوائها على مادة "لايكوبين" المضادة للأورام وفيتامين H الذي يساعد في تقليل نسبة الكوليسترول الضار، وبالتالي تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين وتعتبر الطماطم من افضل مـا يعتمد عليه لتضييق مسام الوجه وذلك لمفعولها القابض للبشرة المكونات :

ثمرة طماطم+ قـشر نـصف ليمونـة + بعـض قطـرات مـن عـصير الليمـون الإستعمال :

تهرس ثمرة الطماطم ويضاف بشر قشر الليمون وعصيره .. يوضع القناع على البشره لمدة ربع ساعه ثم يشطف بالماء الفاتر وقام علماء التغذية بجامعة ولاية أوهايو في كولومبوس باستنبات نوع خاص من الطماطم البرتقالية قد يفوق في فوائده الصحية طماطم الحقل الحمراء العادية. وذكر العلماء أن الطماطم البرتقالية تحتوي على نوع من اللايكوبين يمتـصه الجـسم بسهولة أكبر من النوع الموجود في الطماطم الحمراءواللايكوبين مركب مضاد للاكسدة يعتقد أنه غني بعدد من الفوائد الصحية مثل تقليل خطر الاصـابة بالـسرطان وأمـراض القلـب ومشكلات الابصار المرتبطة بالتقدم في السن وهو أيضا ما يعطي الطماطم الحمراء وبعـض الفواكه والخضر الاخرى ذلك اللون الزاهيوأجرى الدكتور ستيفن شوارتز وزمـلاؤه تجربـة على ١٢ متطوعا بالغا تناولوا خلالها وجبتين اختباريتين من المعكرونة الاسباجيتي في مرتين مختلفتين. وكانت احدى هاتين الوجبتين مصنوعة باستخدام صلصة من الطمـاطم البرتقاليـة والاخرى باستخدام صلصة من الطماطم الحمراء. وامتنع المتطوعون لمدة ١٣ يوما قبل تناول الوجبات الاختبارية عن تناول الطماطم أو أي أطعمة مصنوعة منها وتم تحليـل عينـات دم مأخوذة من كل متطوع قبل وجبات الاسباجيتي مباشرة وكل ساعة أو اثنتين لمدة عشر ساعات

بعد الوجبات لتحديد كمية اللايكوبين بها وأظهرت النتائج أن امتصاص اللايكوبين من صلصة الطماطم البرتقالية كان أعلى بمرتين ونصف المرة من امتـصاصه مـن صلـصة الطمـاطم الحمراء. وارتفعت معدلات اللايكوبين في الدم بعد نحو خمس ساعات من تناول وجبة صلصة الطماطم البرتقالية وفي هذا الوقت كانت تلك المعدلات أعلى بنحو ٢٠٠ مرة من تلـك التـي ظهرت بعد وجبة صلصة الطماطم الحمراء وأوضح الدكتور شوارتز وهو أستاذ فـي علـوم وتكنولوجيا الاغذية بجامعة ولاية أوهايو في بيان أصدرته الجامعة أنه "بينما تحتوي الطمـاطم الحمراء على كمية من اللايكوبين أكبر بكثير من الطماطم البرتقالية فغالبيته فـي صـورة لا يمتصها الجسم جيدا وأشار الى أن "المشاركين في الدراسة استهلكوا في الحقيقة كمية لايكوبين أقل عندما تناولوا الصلصة المصنوعة من الطماطم البرتقالية لكنهم امتصوا كميـة لايكـوبين أكبر بكثير مما كانوا سيحصلون عليه لو أنه جاء من الطماطم الحمراءلكن الطماطم البرتقاليـة لن تكون متاحة في الاسواق على الفور نظرا لان استنباتها ما زال قاصرا على مركز زراعي بحثي تابع لجامعة أوهايو

الطماطم تسهل حركة الامعاء وتقي من السرطان:

أفادت دراسة علمية، أن تناول الطماطم بانتظام قد يقلل خطر إصابة الرجال بـسرطان البروستاتا لا سيما أنها تحتوي على مادة (الليكوبين)، والتي تمثل عاملا مهما في الوقاية مـن هذا المرض. وقد توصل باحثون في (جامعة هارفارد)، إلـى أن الرجـال الـذين يتنـاولون الطماطم والأطعمة المحتوية عليها على الأقل أربع مرات أسبوعياً تنخفض نـسبة إصـابتهم بسرطان البروستاتا بحوالي ٢٠% مقارنة بالرجال الذين لا يتناولونها ، كما انخفـضت نـسبة الخطر إلى النصف عند الرجال الذين يتناولون الطماطم بمعدل عشر مرات في الأسبوع.

ويعتقد الباحثون أن مادة (الليكوبين) تمثل العامل الطبيعي الواقي من السرطان .. بجانب مادة (الفاتوماتين) المضادة للبكتريا والمخفضة لضغط الدم، وذلك عندما أجريت أبحاث علـى حيوانات التجارب.

وتنصح الدراسة بأكل الطماطم مع قشرها؛ حيث إن القـشرة تـسهل عمـل الأمعـاء وحركتها الاستدارية .. مما يساعد على طرح الفضلات المتراكمة في الثنايا والتعاريج، وهي ملينة بسبب عدم إمكان امتصاص القشور ووصول هذه القشور إلى الأمعاء الغليظة وتفتيتهـا قطع البراز المتراكمة فيها. أما المستحاب أو المادة اللازجة التي تغطي بذور البندورة فمفيـدة لأنها تساعد على تأمين عملية الانزلاق المعوي؛ فترطب الجـوف وتـسهل مـرور الكتـل البرازية.

وتحتوي البندورة على أكثر من ٩٠% من حجمها عصيراً سهل الامتـصاص، حيـث يدخل الدورة الدموية حاملاً معه الأملاح القلوية التي تعدل من حموضة الدم بجانب العناصـر اللازمة للترميم .. كالفوسفور والحديد.



١٠- الخس



الخس Lettuce نبات عشبي وأصـله نبـات بري قديم جدا يسمى بالفرعونية «أبو» وقد عثـر العلماء على بذوره في بعض المقـابر المـصرية القديمة ويوجد منه أنواع مثل الأفرنجـي والخـس الضارب إلى الحمرة والخس الدهني.

ينمو الخس في فصل الربيع وتستعمل أوراقه كمادة أساسية في السلطات يعرف الخـس علميا باسم Lactuca Sativa من الفصيلة المركبة، الموطن الأصلي للخس غرب آسيا وجنوب اوروبا محتويات الخس الكيميائية: يحتوي الخس على مواد دهنية ومـواد بروتونيـة ومـواد معدنية من أهمها الحديد والفسفور والكالسيوم والنحاس واليود والكلور والـزرنيخ واللويكـت والتوتيا والكاروتين والمغنسيوم والكوبلت.

كما يحتوي على فيتامينات مثل فيتامين أ، ب، ج كما أن زيته المعروف بزيت الخـس الحلو غني جدا بفيتامين ه المعروف بفائدته في التناسل وعلاج العقم.

كما يحتوي على مادة اللاكتوكاريون المهدئة للأعصاب.

ماذا قال الأقدمون عن الخس؟ لقد وجدت بذور الخس في آثار فرعونية، ووجـدت لـه نقوش كثيرة منها نقش صورة اله الخصب والتناسل المشهور في الأقصر وقد تكدست تحـت رجليه أكوام من الخس، كما وجدت عدة نقوش مختلفة لثماره على جدران المقابر الفرعونيـة وقد ورد ذكر الخس في بردية ايبرز الطبية في ثلاث عشرة وصفة علاجية لعلاج وجع الجنب وقتل الدود والنزلات الحادة والتخمة، كما صنع المصريون القدامى مسكنا موضعيا لالتهـاب الاصبع وجاء في بردية هيرست كوصفة موضعية لتسكين آلام الحروق وكمنبه للقدرة الجنسية والارتفاع بمستوى الخصوبة، واتضح علميا ان الخس يحتوي فعلا على كميات من فيتـامين ه الخاص بعملية الاخصاب.

لقد عرف الفرس الخس قبل ميلاد المسيح بثلاثمائة سنة وزرع الاغريـق منـه ثلاثـة أصناف وكان الرومان يكثرون من أكله في ولائمهم الضخمة ليساعدهم على الهضم.

وقد قيل إن الامبراطور الروماني «أوغست» شفي من مرض الكبـد بعـصير الخـس ويروى أن الطبيب ديكوريدس في القرن الأول قبل الميلاد كان يداوم على أكل الخس لتهدئـة الأعصاب والعضلات.

وقد قال الرازي عن الخس «الخس يقطع العطش ويصلح الكبد ويمنع القيء».

وقال ابن سينا: «الخس سريع الهضم اذا استعمل في وسـط الـشرب منـع أعـراض السكر.. ينفع من الأورام الحارة والحمرة طلاء، ينفع من الهذيان نافع من العطـش وحـرارة المعدة والتهاباتها تناوله بالخل فاتح للشهية ينفع أكله من اليرقان ويدر البول والطمث..

وقال عنه ابن البيطار «ينفع من الأورام، ينوم ويزيل السهر مسلوقا ونيئاً، نـافع مـن العطش وحرارة المعدة».

وماذا قال عنه «الطب الحديث»؟ أكدت الأبحاث الحديثة فائدة الخس في التناسل وعلاج العقم نظرا لاحتوائه على فيتامين ه وهو مهدئ للأعـصاب نظـرا لاحتوائـه علـى مـادة اللاكتوكاريوم التي من أهم تأثيرها تهدئة الأعصاب، كما يستخدم الخس مرطبا مسكنا لـلالام ومنظفا للدم ومهدئا وملينا ويعتبر جيدا للامساك نظرا لاحتوائه على كمية كبيرة من الأليـاف وكذلك مقويا للبصر لاحتوائه على فيتامين أ.

كما يؤثر على امتصاص الروائح الكريهة نظرا لاحتوائه على مـادة الكلوروفيـل التـي تمتص الروائح الكريهة من الجسم ولذلك يستخدم مباشرة بعد أكل الثوم والبصل للتخاص مـن رائحتيهما الكريهتين، كما يعتبر من اهم المواد فهو مرطب للمعدة ومدر للبول وملين للامعاء، ومهدئ للسعال الشديد كما انه يقاوم حموضة المعدة وخاصة بذوره التـي تـستخدم كمـسكنة ومنومة، ويستعمل الخس لعلاج الالتهابات الجلدية والحمرة وآلام الحـروق حيـث تـستخدم الأوراق الطازجة للخس على هيئة لزقات موضعية لتسكين الآلام وازالة الأورام والالتهابـات ويمكن استعمال اللزقات بمعدل مرة إلى مرتين في اليوم.

كما يمكن استعمال أوراق الخس المطبوخة مع زيت الزيتون كلبخـات علـى الـدمامل والخراجات والبثور والرضوض ومغلي الورق يضاف اليه ماء الورد وتغـسل بـه العيـون المتعبة فيريحها ويعالج تورم الجفون غسلا ويجب الحذر من أكل الخس دون أن يعقم نظـرا لأن الخس يكون ملامسا للتربة وقد تكون التربة ملوثة بمياه الصرف الصحي حيث يمكـن أن يتسبب الخس في نقل عدوى بالدوسنتاريا والتيفوئيد والدودة الشريطية وخلاف ذلك ولذلك لابد من غسله بالماء جيدا ورقة ورقة.

ومن المفضل الا نتناول الخس أو الجرجير أو الفجل أو اللفت أو الكراث أو البقـدونس أو الكزبرة أو البصل الأخضر قبل أن نضعه في محلول برمنجنات البوتاسيوم حيث توضـع بعض بلورات البرمنجنات في اناء كبير به كمية من الماء كافية لغمر الخـس أو اي خـضار آخر فيه وتحرك هذه البلورات حتى تذوب وتضاف البلورات حتى يكون لون الماء ورديا ثـم تغمر فيه الخضروات وتترك فيه لمدة نصف ساعة ثم بعد ذلك تزاح من الوعاء وتشطف بماء نظيف وتكون جاهزة للأكل معقمة من أي جرثومة.

فوائد الخس:

أكدت دراسة إيطالية، أهمية الغذاء المتوازن بعد أن تبين أن الغذاء الغني بمادة الفوليت أو حمض الفوليك والقليل بالكحول والدهون، يقلل خطر الإصابة بسرطان الأمعاء.

ويعتبر الخس من أهم المصادر الغنية بحمض الفوليك المفيد للحوامل وأثبتت الدراسات فعاليته في الوقاية من مرض الزهايمر، فضلا عن احتوائه على الأليـاف الغذائيـة المفيـدة للأمعاء.

وأشار خبراء التغذية إلى أن أوراق الخس الخـضراء الداكنـة اللـون غنيـة بمـادة "بيتاكاروتين" المقاومة للتأكسد، وتناول صحن كبير منها قبل النـوم يعمـل كمـسكن للألـم، وينصحون بعدم تقطيعه إلا قبل تناوله مباشرة لكي يحتفظ بعناصره الغذائية.

ويحتوي الخس على فيتامين "أ"، فيتامين "ب١"، فيتامين "سي"، فيتامين "إي". وبالإضافة إلى ذلك يعتبر الخس من الخضار الغنية بالمـاء والعناصـر المعدنيـة وأهمهـا الكالـسيوم والفوسفور والحديد ولهذا يعتبر مفيداً للصغار والكبار، فهو يقيهم من الإصابة بهشاشة العظام ويحافظ على أسنانهم أيضا. ومن فوائد الخس الأخرى نذكر:

- يقي من الإمساك لأنه غني بالألياف الغذائية والماء.
- يرطب الجسم ويقي من تشكل الحصى البولية.
- يهدئ الأعصاب ويساعد على النوم.
- يمنح البشرة المزيد من النقاء.

وتدعم هذه الدراسة دراسة سابقة أجراها علماء صينيون حيث أكدوا أن تناول جرعـات عالية من حمض الفوليك قد يساعد على تقليل خطر الإصابة بسرطان المعدة.

وقال الباحثون في معهد شنغهاي الصيني للأمراض الهضمية، إن نقص حمض الفوليك في الجسم، وهو أحد مركبات مجموعة فيتـامين "ب" الموجـودة فـي البرتقـال والحبـوب والخضراوات الورقية ، يزيد خطر ظهور السرطان وقام الباحثون بحقن ١٦ كلب صيد مـن نوع بيجل بمادة كيميائية محفزة للسرطان لمدة ثمانية أشهر مع إعطاء ثمانية حيوانـات منهـا جرعة عالية من حمض الفوليك، أي حوالي ٢٠ ميللجرام يوميا، لمدة ١٥ شهرا وفحص بطانة المعدة عند الحيوانات من خلال المنظار المعدي لوجود أي إشارات لظهور الـسرطان وفـي نهاية الدراسة لاحظ العلماء أن جميع الحيوانات التي تلقت المادة المـسرطنة فقـط أصـيبت بسرطان المعدة. في حين أصيبت ثلاثة كلاب فقط في المجموعـة التـي عولجـت بحمـض الفوليك.

ووجد الباحثون أيضا أن مستويات حمض الفوليك في الدم وفي بطانة المعدة ارتفعـت بصورة ملحوظة عند الحيوانات التي أعطيت الفيتامين كما تبين أن للجرعة العالية مـن هـذا الحمض أثرا مهما في التكون السرطاني في المعدة.

وسجل الباحثون في الدراسة التي نشرتها مجلة الهضم المختصة أن حمـض الفوليـك ضروري لمنع حدوث الطفرات المسببة للسرطان لا سيما وأنه يدخل فـي عمليـات تـصنيع وإصلاح المادة الوراثية (دي أن إيه) مؤكدين ضرورة استهلاك كميات كبيـرة مـن الفواكـه والخضراوات الطازجة أو تناول أقراص الفوليت للوقاية من سرطان المعدة والأمعاء.

هذا وقد تمكن الباحثون من تحديد شريحة من مادة وراثية ذات علاقة حيويـة بتطـور سرطان المعدة وهو اكتشاف من شأنه أن يقود لعلاج ثاني أكثر أشكال الأمراض الـسرطانية فتكا في العالم.

وعلى الرغم من أن سرطان المعدة لا يصيب سوى ٢١٦٠٠ شـخص فـي الولايـات المتحدة كل عام ويقتل ٧٨ في المائة من المصابين به خلال خمس سنوات فإنه أكثر انتـشارا بكثير في بلدان أخرى مثل اليابان وجنوب شرق آسيا. وقال الباحثون إنهم عثروا على الجـين الذي يمنع نمو الأورام في المعدة.

ووجدوا أيضا أن الجين لا يعمل بالشكل المناسب لدى ما يزيد على ٩٠ بالمائـة مـن الأشخاص المصابين بالمرض في مراحله المتأخرة ولدى ٤٠ بالمائة من ذوي الأورام التي ما زالت بعد في أطوارها الأولى.

وقال الباحثان باي وإيتو إنه في حال استطاع العلماء العثور على الدواء الذي يمكن أن ينشط هذا الجين سيكون من شأنه استعادة القدرة الطبيعية للمعدة على كبح جماح الأورام. وقال المحررون القائمون على المجلة إن هذه النتائج تثير إمكانية التعديل الكيماوي للجين الخامـل فيما يمكن أن يمثل علاجا ناجعا للعديد من سرطانات المعدة.

ومن جانب آخر، بينت دراسة علمية واسعة النطاق أن الاعتياد علـى تنـاول المـواد الغذائية الغنية بالألياف يساعد كثيرا في الابتعاد عن الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة، وهـي القولون والمستقيم.

فقد قال العلماء الذين أشرفوا على الدراسة إن الوجبة الغذائية الغنية بهذه الألياف يمكـن أن تحد بقوة من خطر الإصابة بهذا النوع من السرطان المميت وبنسبة تصل إلى أربعين في المائة وقد استنبطت هذه النتائج من تحليل معطيات أكبر دراسة أجريت حتى الآن عن العلاقة بين النظام الغذائي والسرطان، والتي غطت ٤٠٠ ألف شخص من تسع دول وعرضـت فـي المؤتمر الأوروبي للتغذية والرعاية في مدينة ليون بفرنسا.

وتقول البروفيسور شيلا بينجهام الباحثة في مركز دن للتغذيـة البـشرية فـي جامعـة كيمبريج البريطانية إن هذه أول نتائج إيجابية ملموسة لفوائد الألياف تم الحصول عليهـا مـن مجموعة بشرية كبيرة كهذه، والتي صنفت إلى خمس مجموعات حـسب نوعيـة اسـتهلاك الألياف. وتضيف العالمة البريطانية أن المجموعة التي تناولت الكمية الأكبـر مـن الأليـاف انخفض خطر إصابتها بسرطان القولون والمستقيم بنسبة تصل إلى أربعين في المائة.

ويعتقد خبراء متخصصون أن أكثر من ثلاثين في المائة من جميع حـالات الإصـابة بالسرطان في العالم المتقدم ترتبط بعوامل التغذية، وتجنبها ممكـن باتبـاع أنظمـة غذائيـة متوازنة. وينصح العلماء الناس بتناول الفاكهة والخضار وبمعدل خمس مرات يوميا من أجـل أوضاع صحية مثالية تجنب الوقوع في شراك السرطان.

الخس لعلاج حب الشباب:

الخس : قديم جداً وقد وجدت بذوره في آثار فرعونية ووجدت له نقوش كثيرة منها نقش صورة إله الخصب والتناسل المشهور في الأقصر وقد تكدست تحت رجليه اكوام من الخس، كما ورد ذكر الخس في برديه ايبرس الطبية ضمن مركبات لوجع الجنـب وطـرد الديـدان والنفخة. وقد عرفه الفرس قبل ميلاد المسيح بثلاثمائة سنة وزرع الإغريق ثلاثة أصناف منه، وكان الرومان يكثرون من أكله في ولائمهم الضخمة ليساعدهم على الهضم. يعـرف الخـس علمياً باسم LACTUCA SATIVA يحتوي الخس على مواد دهنية وبروتينية ومعـادن مثـل الحديد والفوسفور والكالسيوم والنحاس واليود والكلور والزرنيخ والكوبليت والكاروتين والتوتيا والمغنزيوم والكبريت وغني بفيتامين أ،ب،ج، ه .

ويستخدم الخس لعلاج حب الشباب كقناع حيث يعمل هذا القنـاع بالطريقـة التاليـة : تؤخذ بعض أوراق الخس الخضراء الطازجة، ويفضل لذلك الخس الرومي أو الافرنجي، ثـم يضاف إليه قليل من الحليب قليل الدسم أو المنزوع القشدة. يغلى ورق الخس مع الحليب على نار هادئة لمدة دقيقة ويقطع ورق الخس إلى أربعة أقسام. تؤخذ أوراق الخس المقطعـة مـن الحليب وتوضع على الوجه أو مكان حب الشباب وهي دافئة ككمـادات. يراعـى ان يكـون المريض مستلقياً على ظهره ووجهه لأعلى وليس مائلاً ثم تثبت الكمادات على الوجـه لمـدة ٢٠إلى ٣٠دقيقة ، ثم تزال ثم يغسل الوجه أو المكان المـصاب بمـاء فـاتر دون اسـتخدام الصابون لكي تستفيد بشرة الوجه من زيت الخس الناتج من الغلي وبقايا اللبن الموجودة علـى الوجه.

ونظراً لأن الخس له صفات مهدئة فيؤخذ الخس الطازج ويعصر ويشرب منـه مـلء فنجان قهوة حيث يسيطر على ضعف الأعصاب وما يصاحبه من توتر وأرق وقلق.

الخس أفضل من الفياجرا:

كثيرا ما تساءلنا عن سر التناسل السريع للأرانب!.. ويبدو أن السر في أوراق الخـس الخضراء التي تساعد في زيادة النشاط ورفع الكفاءة الجنسية وفق ما يؤكده علماء إيطـاليون في تقرير طبي نشر حديثاً.

وأوضح علماء النبات أن الخس يعتبر فياغرا العصر القديم وقـد اسـتخدمه الفراعنـة وقدماء المصريين كمادة مثيرة للشهوة الجنسية وقد تبين أنه ينتج موادا كيميائية تعمل كمـواد محفزة أو منشطة للقوة الجنسية.

وأوضح الخبراء أن النبتة الرافعة للكفاءة الجنسية هي نوع من الخس البري المعـروف باسمه العلمي "لاكتوكا سيريولا" ويمتاز بأوراقه المرة مشيرين الى أن الجرعات الصغيرة من عصارته تؤثر بصورة مهدئة ومثبطة للنشاط الجنسي بينما تعمل الجرعات العالية منه التـي تحتوي على مواد كيميائية شبيهة بالكوكايين كمنشط جنسي.

ونبه هؤلاء الى أن غراما واحدا من عصارة هذا الخس يمتلك خصائص مهدئة ومسكنة للألم بينما تسبب الجرعات الأعلى لغرامين أو ثلاثة غرامات تأثيرات منشطة للقدرات الجنسية مشيرين الى أن هذا الأمر يفسر سبب ارتباط إله الجنس عند الفراعنة الذي يدعى"مين" بالخس والخضراوات الورقية بشكل عام.

وللخس إجمالا الكثير من الفوائد الصحية نظرا لغناه بحمض الفوليـك المفيـد للنـساء الحوامل والألياف الغذائية المفيدة لعمل الأمعاء والوقاية من سرطان القولون كما يعمل كمهدئ ومسكّن للألم ويقاوم العطش والسعال الجاف ويساعد في إدرار البول وتهدئة الأعصاب فضلا عن غناه بالفيتامينات المضاد للأكسدة كفيتاميني (A) و(C) ويمكن أن يصنع من أوراقه شراب خاص يعالج الأمراض الصدرية عند الأطفال.

الخس ذلك النبات السحرى

وبناءا على ما تقدم يمكن القول أن الخس .. صيدلية متكاملة لعدد من الأمراض أهمهـا العقم وقصر النظر ولقد أكدت نتائج الأبحاث الحديثة فائدة الخس في التناسل وعلاج العقم نظرا لاحتوائه على فيتامين"هـ"، وهو مهدئ للأعصاب لاحتوائه على مادة اللاكتوكاريوم التي مـن أهم تأثيراتها تهدئة الأعصاب.

وأوضحت الأبحاث أن الخس يستخدم مرطبا مسكنًا للآلام، ومنظفًا للدم ومهدئًا وملينًـا، ويعتبر جيدا للامساك، نظرا لاحتوائه على كمية كبيرة من الألياف وكـذلك مقويـا للبـصر، لاحتوائه على فيتامين أ.

كما يؤثر على امتصاص الروائح الكريهة، نظرا لاحتوائه على مادة الكلورفيـل التـي تمتص الروائح الكريهة من الجسم، ولذلك يستخدم مباشرة بعد أكل الثوم والبصل للتخلص من رائحتيهما الكريهتين.

ويعتبر الخس من أهم الخضروات، فهو مرطب للمعدة ومدر للبـول وملـين للأمعـاء، ومهدئ للسعال الشديد، كما أنه يقاوم حموضة المعدة وخاصة بذوره التي تـستخدم كمـسكن ومنوم، ويستعمل الخس لعلاج الالتهابات الجلدية والحمرة وآلام الحروق حيث تستخدم الأوراق الطازجة للخس على هيئة لزقـات موضـعية لتـسكين الآلام وإزالـة الأورام والالتهابـات. كما أن قدماء المصريين قد رسموا إله التناسل عندهم ممسكاً بالخس، للدلالة على ما اسـتوثق بين الاثنين من علاقة أثبتها الطب الحديث؟.!

والجنود الرومان كانوا يدخنون أوراق الخس بعد تجفيفها لاكتشافهم الخاصـية المهدئـة التي يتمتع بها الخس إذ أن أوراقه غنية بالفيتامينات.(D-C-B1-A) وتؤكد الأبحـاث الطبيـة الحديثة وجود المواد الدهنية والبروتينية والحرورية فيه فضلاً عن غناه بالحديـد والفوسـفور والكاليسيوم والنحاس واليود والكلور والزرنيخ والكوبالت والكاروتين والتوتيـاء والمغنيزيـوم والكبريت والكلورورات وغيرها.. كما يغتني الخس بالماء الحيوي الـذي يحمـل الفيتامينـات وأملاح المعادن، ولفيتامين (D) الذي يشكل نسبة عالية فيه أثر كبير في تـوازن الهرمونـات الجنسية وتوالدها.

كذلك يحتوي الخس على مادة هامة هي (لاكتوكاريوم) التي تهدئ الأعصاب ولا تتـرك أثراً كآثار المخدرات والمنومات المعروفة.

ويستفاد من أوراق الخس في مكافحة الإمـساك المـزمن لاحتوائهـا علـى الأليـاف السيللوزية، التي تساعد الأمعاء في حركاتها الاستدارية ويفيد الخس في ترطيب الجسم وفـي الإدرار وخاصة للمصابين بالرمال البولية والنقرس.

ويوصى باستعمال الخس لعلاج الخفقان ونوبات السعال وتنظـيم مجمـوع الوظـائف الهضمية.. وهو كما أسلفنا منوم خفيف ومسكن للجهاز التناسلي وقد أطلق عليه (بيتاغور) اسم نبتة الخفيان. وهذا ما يؤيد نظرية المصريين وقدماء الأطباء في تعزيز القوة الجنسية إذا كانوا يعالجون به العقم عند النساء.

وقد أطلق عليه البعض اسم (عشب الفلاسفة) أو (عشب الحكماء (نظراً لخاصيته المهدئة التي أسلفنا ذكرها.

على أن الخس يقوي البصر والأعصاب وقد أكثر الدكتور (ليكليـرك) مـن التوصـية باستعماله لعلاج الأطفال باعتباره منعشاً مسكناً للتهيج العصبي والسعال طـارداً للكـوابيس، ومساعداً في علاج السعال الديكي خاصةً.

وللخس فوائد أخرى ذكرها الأطباء منها أنه فاتح للشهية ويسهل عملية الهضم ويهـدئ الالتهابات المؤلمة في الكبد والأمعاء والحويصلة. وله تأثير نافع في حـال احتبـاس البـول والاحتقانات الحشوية.

وعن أمير المؤمنين الإمام علي بن أبي طالب) عليه السلام) عن الرسول الأعظم محمد (صلى ا عليه وآله) أنه قال: كلوا الخس فإنه يورث النعاس ويهضم الطعام.

وقال أبو عبد ا الصادق (عليه السلام): عليكم بالخس فإنه يصفي الدم.

التاريخ و الموطن:

.....ظهرت رسوم الخس في النقوش الفرعونية ، وهو موجود في غـرب و جنـوب اوروبا و بريطانيا ، وهنالك انواع كثيرة من الخس.

الخس البري ينمو على ضفاف الانهار و الاماكن الوسخة وهو يزهر في تمـوز و آب. يزرع الخس البري في النمسا و فرنسا ، المانيا ، سكوتلندا . يصدر الخس من المانيـا عبـر انكلترا الى الولايات المتحدة الاميريكية حيث يغش بمزجه مع الافيون ، وفي الولايات المتحدة الامريكية يعتبرون ان جودة الخس المنتج في المانيا و فرنسا افـضل واحـسن جـودة بـــ (الحليب) من الخس المزروع في بريطانيا.

يملك الحليب (عصير الخس) تأثيراً مخدراً ، و الخس الزراعي ليس لديه نفس القـوة المخدرة ، بل تأثيره ضعيف جداً . يحضر من الخس لوسيونات لاسـتعمالها علـى البـشرة لمكافحة الحروق التي تسببها الشمس ، ولمكافحة خشونة و جفاف البشرة.

وضع القدماء الخس في مرتبة عالية و ذلك لمزايـاه المبـردة و المنـشطة ، واعتبـر الامبراطور أوغسطس ان شفاءه يعود لتناول الخس كعلاج من مرض خطير ألّم به ، وقد بنى للخس مذبحاً و أقام له نصباً ضخماً على شرفه .

و حليب الخس لا يمكن تحويله الى بودرة بسهولة ، وفي مصر يوجد نوع من الزيـت النباتي يستعمل للقي يقال بأنه مستخرج من بذر الخس.

تركيبته:

- يحتوي على فيتامين أ ، ب١ ، ج ، هـ.
- زيوت دهنية.

- بروتين.
- نشويات.
- ماء.
- و الخس غني بالكالسيوم و الفوسفور و الحديد.
- وهو قليل السعرات ينفع الذين يتبعون حمية.

استعمالات الخس و فوائد الخس الطبية:

١ ـ للخس البري مفعول ضعيف يشبه الافيون ، و الخس الزراعي لديه نفس التأثير وهو أضعف ، ويختلف عن مفعول الافيون بأن الخس لا يثير انزعاج الجهاز الهضمي وله تأثير مسكن و مخدر ، و مهدئ و منوم .

٢- يستعمل في علاج الاستسقاء (تنفخ الجسم بانحباس الماء) ، يزيل الحصى و الرمـل و يعالج المصابين بالنقرس.

٣- للخس تأثير خافض للحرارة ويزيد إفراز العرق وله تأثير مدر للبول.

٤- يزيل مغص الامعاء و يهدئ ثورة اضطراب الامعاء مثل مرض IBS المسمى القولون سابقاً.

٥- يساعد على بدء النوم في حالات الارق و خصوصاً مع البصل.

٦- يزيل السعال و تشنج القصبات.

٧- الخس مزيل للعطش و ينفع في حالات الحر الصيفي و ضربات الشمس

٨- الخس مضاد للحساسية و مادة الهيستامين ، يزيل الحكاك و الطفح الجلدي (الشري) و انسداد الانف التحسسي.

٩- يستعمل في الامراض النفسية كمهدئ للأعصاب و كمزيل للتـوتر و الاحبـاط ، و المداومة عليه تعالج الجنون.

١٠- مزيل للكآبة و الصرع.

١١- منشط و مقو للشعر و مفيدة لصحته ايضاً.

١٢- الاوراق الخارجية الشديدة الخضرة غنية بالحديد و الكلوروفيل ، يعالج ضعف الدم و يقوي الجسم ، و الكلوروفيل مزيل لروائح الفم و الجسم الكريهة و رائحة العرق النتنة.

١٣- الطبقة الداخلية و التي تكون اوراقها صفراء و خضراء مفيدة لعلاج خفقان و تسرع و تضخم القلب ، و لأمراض عضلة القلب.

١٤- مدر للحليب في الضرع.

١٥- فاتح للشهية في السلطة و مقبل للطعام ، يمزج مع الحامض او الخـل ، و ملـين للطبيعة.

١٦- منشط للكبد و يمنع الريقان.

١٧- الخس البري منشط للدورة الدموية عند الانثى ، ويزيد الدم عند الاكثار منه قبـل و مع الدورة الشهرية.

١٨- يضعف الطاقة الجنسية ، يؤدي الى ضعف و فتور (الاكثار منه) و يضعف التعداد المنوي، ويقلل من كمية الماء عند القذف ، يمكن استعماله في معالجـة الاحـتلام الليلي.

١٩- جيد لمعالجة قروح القرنية و التهابات العين خاصة مرض التراخومـا ، ويقـوي البصر بسبب وجود فيتامين أ فيه.

محظورات:

ويمنع من اكله المصابون بـــ:

- امراض العجز الجنسي و الشيوخ المتقدمين بالعمر.
- المصابون بأمراض الدورة الدموية في الدماغ مثل الفالج ، النشاف فـي شـرايين الدماغ ، اللقوق ، الرعاش ، و الخدران•

١١ـ الثوم



لا تستطيع الهروب من الثوم في أي أكلـة مـن الأكـلات لمذاقه المميز وفوائده الكثيرة لصحة الإنسان ... قد تكون رائحته غير ذكية مثل باقي الخضراوات لكنها تختفي مع الطهي ويصبح مذاقه لذيذاً بدلاً من رائحته غير الذكية ينمو الثوم غالباً في جـو بارد، لذا من الأفضل أن يتم زراعته في أواخر فصل الصيف أو بداية فصل الشتاء.

* زراعة الثوم:تفصل فصوص الثوم عن بعضها ثم تزرع على مسافات مـن ٨ – ١٠ سم والجزء المدبب من الفص لأعلى. ويسمد من مرتين إلى ثلاث مرات في الموسم، ويوضع له المخصبات على أن تكون التربة من حوله رطبة وغير مكدسة.

*** حصاد الثوم:**

عندما يتساقط أعلى النبات ويموت، يتم قطف الثمرة (التي تحتوى على الفصوص) ثـم اتركها لتجف في الشمس لبضعة أيام ثم يجمع الثوم في حزم مع بعضه ويربط ويوضـع فـي حقائب شبكية ثم يعلق في مكان هاوٍ يمنع من تعرضه للعفن، يمكن تقشيره ليـصبح جـاهزاً للاستخدام وتخزينه في برطمان به زيت.

*** أمراض الثوم:**

الحشرات:

١ـ حشرة التربة:

هى حشرات صغيرة فى الحجم تتغذى على الأوراق وتسبب بقع بيضاء، تضعف مـن إنتاج محصول الثوم على أن يتم التخلص من النباتات المصابة حتى لا تنقـل العـدوى إلـى غيرها. ويكفى الماء البارد للتخلص من هذه الحشرة ويرقاتها إلى جانب بعض المـواد التـى تباع من أجل ضمان عدم الإصابة.

٢ـ يرقة البصل:

يرقة البصل هي التي تنتج عن حشرة طائرة صغيرة تضع بيضها بجوار أسفل النبـات أو على الثمرة نفسها وتقتل النبات بعمل ثقوب في الساق وفي الثمرة، لابد من الـتخلص مـن النبات المصاب على وجه السرعة قبل أن تتحول اليرقة إلى حشرة طـائرة. والعـلاج لمنـع الانتشار هو وضع طوق القار حول النبات، أو رماد الأخشاب أو فوسفات صخري أو تربـة تحتوى على الدياتوم حول النبات الذي يعطى نتيجة فعالة.

٣ـ عفن رأس الثمرة:

وIهو من أكثر الأمراض شيوعاً وتصاب بها الثمرة بعد الحصاد أو عند التخزين، ولمنع هذا العفن لابد من المداومة على بقاء الثمرة جافة بتعريضها لدرجات حرارة دافئة مع وجـود التهوية الملائمة والتخزين في أماكن باردة.

* الثوم وزراعة الخضراوات الأخرى:

الثوم مادة غذائية ودودة يمكن زراعة عناصر أخرى معه مثل الورد والتوت وغيرهـا من الزروع الأخرى.

* الاستخدامات الطبية:

.الثوم: علاج لكل الأمراض اجعليه علي مائدتك دائماً قد لا يتمتع مطبخك سيدتي بالأناقة والأدوية التي تحظي بها صيدلية الحي ولكنه بدون شك يحوي عددا من أكثر العقاقير فعاليـة وتأثيرا، فعلي مدي السنوات والقرون عرف الحكماء الفوائد الطبية المدهشة التي تتمتـع بهـا كثير من النباتات والأعشاب التي نستخدمها في الطهي وعلي رأس هذه النباتات يـأتي الثـوم وباقي افراد العائلة البصلية.

فتاريخ استخدام الثوم في العلاج يعود إلي أيام المصريين القدامي وفـي أحـد الكتـب القديمة التي يعود تاريخ تأليفها إلي القرن السادس عـشر قبـل المـيلاد ٢٢ وصـفة طبيـة تحتوي كلها علي الثوم وتستعمل في علاج طائفة واسعة من أمراض القلب والـصداع ولـدغ العقارب.

وبالفعل جاءت الدراسات الأخيرة لتؤكد ما كانت تقوله جدتي وجدتك عن الثوم وفوائـده فقد اتضح ان له فوائد كثيرة فهو يتحكم في مستوي الـدهون فـي الـدم ويقـاوم الجـراثيم ويقي الجسم من أمراض الأوعية الدموية ويحد من انتشار الاورام السرطانية.

ومن أشهر الشخصيات التي عبرت الخط الفاصل بين الحياة والموت بفضل حفنة مـن فصوص الثوم فنانة البالية الروسية الشهيرة فيتشيفسا ففي الخمسينيات كادت تـسقط ضـحية لمرض السل الذي أوشك ان يقضي علي حياتها ومستقبلها الفني في آن واحد ورغم ان الأطباء حاولوا انقاذها باستعمال جرعات كبيرة من المضاد الحيوي ستبتوماسـين فانهـا تؤكـد انهـا لم تشعر بتحسن حقيقي قبل ان تتعاطي وصفة شعبية عرفتها الحضارات القديمـة منـذ آلاف السنين وهي نصف رطل من الثوم يومياً.

وبعد مضي ستة أشهر شفيت تماما من مرض السل.

مقاوم للشيخوخة الثوم مقاوم للشيخوخة فقد أكدت الدراسات العلمية ان تجربـة نجالينـا ليست فريدة من نوعها ويؤكد الدكتور هربرت عالم السموم الأميركي ان الثوم دستور للأدوية في حد ذاته ويؤكد ان وجوده في كافة كتب الأدوية القديمة وفي كافة الحضارات تقريبا لم يأت ارتجالاً، وإضافة إلي ما نعرفه عن دوره في مقاومة الأمراض المستعصية فإنه يبطـيء مـن تأثير عوامل الشيخوخة إضافة إلي دوره في العمل كمضاد حيوي وكيميائي لانتـشار الاورام الخبيثة وحتي الآن نجحت التجارب العلمية التي اجريـت حـول عـلاج سـرطان المعـدة والامعاءبالثوم.

لذلك فإن خبراء التغذية والأطباء يطالبونك سيدتي باعتماد الثـوم فـي كـل أطباقـك الغذائية.. اجعلي منه مادة أساسية في مطبخك واستعمليه مع اللحم والدجاج والسمك والخضار، أكثري منه قدر الامكان وأفضل طريقة هي ان تعدي دقة ثوم وترشيها علي الطبق قبل تقديمه ويمكن عمل دقة ثـوم تـضيفين إليهـا قليـلا مـن الملـح والليمـون والبقـدونس وزيـت الزيتون تغمس بالخبز أو تصنع منها سندوتشات للأولاد.

فنحن سيدتي نعيش في زمن التلوث البيئي وتآكل طبقة الأوزون وانتـشار الأمـراض المستعصية والثوم هو من المواد الغذائية الطبيعية وفرها ا لنـا بـسعر رخـيص.. علينـا إذن استغلالها كعلاج وتعويد أطفالنا عليها.

دواء للقلب المتعب ، وعلاج للقروح و الجروح و تناوله بإستمرار يحمي من النـزلات الصدريه لفتح الشهيه ينقع فصان الثوم في كوب من الماء المغلي لمدة يوم كامل ثم يشرب قبل الأكل صباحا لطرد الديدان من الأطفال يخلط القليل من الثوم مع الحليب هو يتحكم في مستوي الدهون في الدم ويقاوم الجراثيم ويقي الجسم من أمراض الأوعية الدموية ويحد مـن انتـشار الاورام السرطانية.

وتستعمل في علاج طائفة واسعة مـن أمـراض القلـب والـصداع ولـدغ العقـارب الثوم مقاوم للشيخوخة فهو يبطيء من تأثير عوامل الشيخوخة يعمل كمضاد حيوي وكيميـائي لانتشار الاورام الخبيثة علاج سرطان المعدة والامعاء بالثوم.

ومن المعروف عن الثوم أنه يمنع العديد من الأمراض الوبائية أو المعدية وغيرها مـن الأمراض الأخرى التي قد تكون مزمنة، فالثوم:

١- يحمى من نزلات البرد والأنفلونزا.

٢- ينشط من الدورة الدموية.

٣- يخفض ضغط الدم.

٤- يحافظ على معدلات **الكوليسترول**.

٥- يمنع من الإصابة بأمراض القلب **وأمراض الشرايين التاجية.**

٦- يقي من الإصابة **بتصلب الشرايين**.

٧- يقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان.

٨- يقي من الجلطات.

أطباق الثوم

طريقة عمل خبز الثوم :

*** المقادير:**

- ٢/١ كوب زبد (أو زيت زيتون)
- ٤ فصوص ثوم مفرية
- ١ رغيف خبز أبيض فرنسي (يقطع إلى شرائح كبيرة)
- ملعقتان صغيرتان **بقدونس**_مفرية

*** الطريقة:**

- في إناء صغير، يخلط البقدونس والزبد.
- تدهن كل شريحة من شرائح الخبز بخليط الزبد.
- تخبز شرائح الخبز في الفرن لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو حتى تكتسب اللون الذهبي.
- يقدم الخبز ساخناً.

فوائد الثوم العملية :

قال تعالى:{وإذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنـا ممـا تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها} [البقرة: ٦١]وللتخلص مـن رائحـة الثوم بعد تناوله تؤكل تفاحة، أو يمضغ ورق نعناع أو يستحاب قرنفل.. وكلمـا كـان قـديم التخزين كانت فاعليته أقوى.. أي بعد جفاف أوراقه تماماً.أو تنـاول كبـسولات تبـاع فـي الصيدليات تحتوي عاى خلاصة الثوم بدون رائحة الأمراض التي يعالجها الثوم :

ترياق السموم :

تهرس خمسة فصوص ثوم، وتخلط بفنجان عسل مذاب في مغلي الحبة السوداء ويشرب ذلك فوراً ويكرر صباحاً ومساء، بعد ذلك يتم الشفاء بإذن ا تعالى.ويدهن بزيت الثوم مكـان الألم إن كان من سم ثعبان، أو للمعدة من الخارج إن كان سماً مشروباً .

مطهر للمعدة :

يبلع على الريق فص ثوم مقطع، ويشرب بعده كوب من الشمر المحلى بعـسل النحـل، ويكرر يومياً لمدة أسبوع .

مذيب للكوليسترول ومانع من الجلطة:

أثناء تناولك اطعام الغداء يومياً ضع في السلطة قدر فصين مهروسين وتناولهـا مـع السلطة يومياً ..ويا حبذا لو داومت على ذلك وكأنها من خضراوات السلطة اليومية مـع بقيـة الطعام .

مفيد لضغط الدم المرتفع:

الثوم علاج فعال لضغط الدم.. ولكن بعد انضباطه يتوقف عنه لكيلا يخفض الـضغط، والذي لديه انخفاض في الضغط لا يستعمل الثوم بقدر الإمكان .

يقضي على الأميبا (الدوسنتاريا) :

تؤخذ حبة بعد تقطيعها يومياً عقب كل وجبة لمدة أسبوع، فإنه يقضي على الأميبا، ويـا حبذا لو شرب المريض ملعقة زيت زيتون بعد ذلك .

لسوء الهضم والغازات والمغص :

يشرب عصير كمثرى مخلوط فيه ثلاثة فصوص من الثوم قبل النوم يومياً، أو في وقت المغص مع دهان البطن بزيت الثوم المخلوط بزيت الزيتون .

لعلاج التيفود:

تقطع خمسة فصوص من الثوم وتخلط في لبن ساخن محلى بعسل النحل ويشرب قبـل النوم مع دهان العمود الفقري للمريض والأطراف بزيت الثوم الممزوج في زيـت الزيتـون، وفي الصباح يستنشق بخار الثوم لمدة خمس دقائق .

لقروح الفراش والغرغرينا :

يدق الثوم حتى يصبح كالمرهم ويضمد به على الجرح حتى وإن كان هذا مؤلماً.. ولكن ذلك يمنع بفضل ا الغرغرينا التي قد تؤدي إلى بتر العضو والعياذ با تعالى.كـذلك يمكـن تطهير الجروح بمزج الثوم المهروس في ماء دافئ وينظف بذلك الماء الجـرح فيقتـل كـل الميكروبات والجراثيم .

الدفتيريا :

يمضغ فص ثوم كاللبان دون بلع لمدة ثلاث دقائق ثم يبلع، وذلك بعد كل وجبة يوميـاً.. ويستنشق بعد ذلك بخار الثوم المغلي في ماء لمدة ثلاث أو خمس دقائق مع الحذر أن تتعرض للبرد .

للثعلبة :

تؤخذ عجينة الثوم ويعجن فيها (قدر ملعقة صغيرة) من البارود حتى يكـون كـالمرهم الأسود، ثم تشرط الثعلبة بشفرة معقمة حتى يبدو الدم ثم يوضع المرهم ويضمد فوقه، لا تكرر هذه العملية أكثر من خمسة أيام متوالية حتى تموت الثعلبة وينمو الشعر من جديد (مجرب) .

أقوى علاج للروماتيزم :

يدق رأس الثوم بعد تقشيره ثم يعجن في عسل نحل مع ملعقة حلبة ناعمة حتى يـصبح كالدهان بعد خلطه معاً، ثم توضع لبخة على موضع الروماتيزم من المساء حتـى الـصباح.. مرة.. مرتان.. ينتهي تماماً الروماتيزم بإذن ا تعالى .

للأعصاب :

يقطع فص ثوم ويبلع مع لبن ساخن عليه قطرات من العنبر على الريق يوميـاً، فإنـه يقوى الأعصاب ويهدئها تماماً .

للصمم :

تدق سبعة فصوص من الثوم ثم توضع في زيت الزيتون وتسخن على نار هادئة، وبعد أن تفتر قليلاً يقطر في الأذن قبل النوم مع سدها بعد ذلك بقطعة قطن تنزع صباحاً، وتكـرر هذه العملية يوما بعد يوم، وليس كل يوم .

للقضاء على فيروس الأنفلونزا :

يشرب عصير البرتقال والليمون المضروب في سبعة فـصوص ثـوم، يـشرب ذلـك العصير على الريق يومياً مع استنشاق بخار الثوم المغلي قبل النوم.. بعد مرة أو مرتين مـن ذلك العلاج العجيب.. سوف تنتهي الأنفلونزا بإذن ا الشافي .

للزكام والرشح :

بلع فص ثوم بعد كل أكلة مع شرب عصير الثوم بالليمون مع استنشاق بخار الثوم فإنـه عجيب في علاج أمراض البرد عامة .

للسرطان :

توجد في الثوم مادة (الألبين) وهي مضادة للسرطان، ولذا فإني أنـصح كـل مرضـى السرطان بالإكثار من أكل الثوم والجزر باستمرار، ولسوف يجد المريض نتيجة عجيبة وشفاء عاجلاً برحمة ا وحوله وقوته إن شاء ا .

للسعال الديكي :

تقطع فصوص الثوم قدر حفنة يد، وتلقى في ماء مع قليل من الملـح ليـزداد البخـار، ويستنشق البخار على بعد.. وذلك يكون قبل النوم لتتم التدفئة حتى الصباح ويتكرر ذلك كـل مساء لمدة أسبوع .

للسل الرئوي :

يؤخذ كل صباح ثلاثة فصوص من الثوم، وتهرس في قطعة خبز وتؤكل على الريـق، وفي المساء يستنشق بخار الثوم كوصفة السعال الديكي، ويستمر ذلك لمدة شهر .

للكوليرا :

للوقاية من الكوليرا عند انتشارها (أعاذنا ا تعالى منها) تؤخذ ملعقة معجون من الثـوم بعد خلطه بالعسل عند كل أكلة، فإنها أقوى وأنجع من الأمصال، وفي كـل حـالات الأوبئـة المعدية فإنه يفيد.

لطرد الديدان :

تدق ثلاث حبات ثوم وتوضع في حليب وتشرب بدون سكر مساء قبـل النـوم، وفـي الصباح تؤخذ (شربة خروع) وتكرر من حين لآخر فإنها تقي المعدة من الطفيليات .

للجرب :

تؤخذ خمسة رؤوس ثوم، وتفرم، ثم تعجن في شحم الغنم أو البقر أو الجاموس، ويـدهن به مكان الجرب من المساء إلى الصباح إثر حمام ساخن مع الاستمرار تباعاً لمدة أسبوع، فإنه ينقي الجسم تماماً .

لتفتيت الحصوة :

يؤخذ عصير ليمون وزيت زيتون "وحفنة بقدونس (أوراق مقطعة)من كل واحـد مـن الثلاثة قدر فنجان، ومن الثوم نصف فنجان (مهروس) ويخلط ذلك معاً، وتؤخذ منه ملعقة قبل النوم يومياً، ويعقبها شرب كمية من الماء .

للقشرة :

تدق ثلاثة رؤوس ثوم حتى تكون كالعجين، ثم تعجن في خل تفاح وتعبأ في قارورة زجاجية وتترك لمدة أسبوع في الشمس ثم يدهن بعد ذلك الرأس مع التدليك لمدة أسبوع فسوف يقضي ذلك على القشرة ويؤدي إلى نعومة الشعر أيضاً مع ملاحظة الدهن بزيت الزيتون بعد ذلك أي بعد الأسبوع .

لتقوية الذاكرة ومنشط عام :

تضرب ثلاثة فصوص من الثوم في الخلاط مع ثلاث حبات طماطم وقليل من الملح، ويشرب كعصير مثلج في أي وقت فإنه مقو للنشاط العقلي والجسدي .

لتقوية اللثة ومنع تساقط الأسنان :

تفرم كمية من فصوص الثوم المقشورة ويدلك منها اللثة بالأصبع السبابة ثم يتمضمض بماء مغلي فيه بقدونس لإصلاح رائحة الفم بعد ذلك مع استعمال اللبان أو النعناع .

للصداع :

يدهن بقليل من زيت الثوم مكان الصداع فإنه يزول وكأنه لم يكن، مع أخذ فص مقطع في قليل من الماء يبلع لكي يقضي على أسباب الصداع إن كانت من المعدة، ثم تغسل الرأس فتزول رائحة الثوم مع آلام الصداع بإذن ا تعالى .

للدوخة :

عجة البيض بالثوم وبزيت الزيتون تقضي على الدوخة تماماً، وتؤكل ثلاث مرات في ثلاثة أيام متتابعات وهي كالعجة العادية تماماً، ولكن يكتفي عن البصل بالثوم مع قليل من الملح والبهارات .

مسكن لآلام الأسنان :

يوضع نصف فص ثوم على مكان الألم، ويصبر المريض عليه قليلاً فسرعان ما يضيع الألم تماماً بإذن ا تعالى، فإن كان الألم في الفك كله فيوضع فص الثوم داخل صيوان الأذن جهة الفك الموجوع .

لبناء العضلات والقوة :

يؤخذ كل يوم على الريق كوب كبير من حليب النوق المذاب فيه فص أو فصين من الثوم المفروم، ولمدة شهر على التوالي ويتوقف فترة شهر ثم يعود، وهكذا فإن ذلك يبني جسداً قوياً ولو كان صاحبه مسناً قد بلغ من الكبر عتياً .

لتصلب الشرايين وضغط الدم :

يدق الثوم ويلقى في زيـت زيتـون مغطـى فـي الـشمس لمـدة أربعـين يومـاً، ثم تؤخذ منه ملعقة على الريق يومياً لمدة أربعين يوماً أخرى .

للوقاية من الطاعون والإيدز :

أعظم درع يرد الأمراض والأوبئة هو تقوى ا عز وجل أولاً وأخيراً وسـبحان ا .. اتباعاً للأسباب وللوقاية.. عليك بعصير الثوم وذلك بخلط ثلاثة فصوص في كوب من العـسل يومياً مخلوطاً بالماء، مع تقواك عز وجل ستكون دوماً في منعة وحصانة .

أحدث دراسة حول الثوم:



.......خلصت أحدث دراسة حول الثوم الخـام ومكملاته ، إلى أن تناوله لا يؤثر كثيراً على التنفس أو تقليل مستوى الكوليسترول لدى أولئك الذين يعانون من ارتفاع في الكوليسترول.

يذكر ، أن من بين الفوائد التي يشاع وجودها في الثوم علاج أمراض القلب والسرطان والأمراض المعدية .ز وحتى لـسعات البعـوض ، وأن الفوائد المتحققة ناجمة عن احتوائه على مادة كبريتية تدعى (أليسين) ، والتي يطلقها الثوم الخام عند طحنه أو سحقه.

وقد شملت الدراسة ١٩٢ شخصاً بالغاً يبلغ معدل أعمـارهم حـوالي ٥٠ عامـاً ومعـدلات الكوليسترول السلبي - LDL الذي يساهم في أمراض القلب - في الجسم معتدلة .. أي في حدود ١٤٠ ميللجرام لكل ديسيلتر من الدم.

وكانت دراسة سابقة قد أظهرت عدم وجود أي تأثير لمكملات الثوم الغذائية على العديد مـن عوامل الخطر التي قد تؤدي للإصابة بأمراض القلب ، وذلك على الرغم من الإطـراء علـى الثوم من أجل صحة القلب.

واكتشف باحثون أوروبيون أجروا دراسة على ٩٠ من المدخنين ممن يعانون من زيادة الوزن .. أن أولئك الذين تناولوا الثوم على هيئة مكمل غذائي في صورة مسحوق لمدة ثلاثة أشهر لم يطرأ عليهم أي تغير في مستويات الكوليسترول أو عوامل خطر أخرى قد تـؤدي للإصـابة بأمراض القلب.

وبينما أظهرت دراسات سابقة أخرى أن مكملات الثوم قد تساعد على خفض معـدلات الكوليسترول في الدم.. وربما خفض ضغط الدم ، إلا أن دراسات أخرى لم تكشف عن هـذه الفوائد ، وأنه إن تناول فص ثـوم واحـد يوميـاً سـوف يجنـب الإنـسان الـذهاب إلـى الطبيب ، رغم أن الدراسة الأخيرة كانت قد أجريت على الحيوانات فقط.

وقال الباحث / كريستوفر جاردنر - الذي شارك في الدراسة التـي مولتهـا الحكومـة الأمريكية - : " إذا كان للثوم أي فرصة لتحقيق نتائج معينة .. فإن هذه الدراسة أثبتت غيـر ذلك. " وأوضح جاردنر - الأستاذ المساعد بكلية الطب في جامعـة سـتانفورد - أن الفوائـد المباشرة لمادة" أليسين" على الجسم تزول عندما يؤكل الثوم.

وفي المؤتمر الأخير حول المضادات الحيوية الذي عقد فـي مدينـة شـيكاغو نـصح المجتمعون باستعمال الثوم كمطهر ومنظف صناعي لقتل الجـراثيم وإبادتهـا عوضـاً عـن المطهرات الحالية التي عجزت عن عمل شيء تجاه أعتـى الجـراثيم وأخطرهـا الا وهـي "العنقوديات المذهبة" التي يثير اسمها الهلع في الأوساط الطبية نظراً الى شراستها وصـعوبة استجابتها حتى لأحدث المضادات الحيوية وأقواها، ولكن الصابون أو الكريم الحاوي على مادة "الأليسي"ن في الثوم استطاع السيطرة بسهولة على الجرثومة الغدارة من دون أيـة مـشاكل تذكر. وطبعاً فإن فائدة الثوم لا تقتصر على مقاومة الجراثيم وقتلها، بـل ان الثـوم صـديق مخاص للقلب والشرايين بفضل احتوائه على مركبات كبريتية هي Diallyle Disulfure تساهم في تمييع الدم ومنع تكون الجلطات الدموية القاتلة، اضافة الى خفضها لمستوى الكوليـسترول والغليسيريدات الثلاثية في الدم، وقد بين العلماء أن أكل فص واحد لا بل نصف فص من الثوم يومياً يساهم في خفض نسبة الكوليسترول في الدم بمعدل ٩ في المئة. ونظراً الى تأثير الثـوم الخافض للكوليسترول فإن عدداً من البحاثة ينصحون بتقديم الثوم للحيوانات التي يأكل الانسان لحمها فيصيبون بذلك عصفورين بحجر واحد، أي خفض الكوليسترول فـي لحـم الحيـوان وبالتالي لدى الانسان ايضاً.

الثوم يحارب مرض "السيدا " Sedaأو aids

مع أن الثوم ذو رائحة كريهة مؤذية لكن ا تعالى جعله دواء في بعض الحالات حيث يلعب دوراً هاماً في معركة التخاص من مرض نقص المناعة المكتسبة Seda.

أكد ذلك أحد الباحثين عند تجربته على سبعة أشخاص مرضي بالـسيدا فـي مـدينتي (جاكسونجيل ونيو أورليانز) فقد تحسنت حالتهم بعد تعاطي خلاصة الثوم.

تناولت الدراسة عشرة من المرضي سبعة منهم يحملون الفيروس لكن لم تظهر علـيهم أعراض المرض كاملة. أما الثلاثة الباقون فقد كانوا في الطور الأخير ولم يفلح معهم العلاج،

وتم إعطاء السبعة مستحضر خلاصة الثوم لمدة إثني عشر أسبوعاً بمعدل أربعـة جرامـات ونصف جرام يومياً خلال الأسابيع الأولى ثم عشرة جرامات خلال بقية المدة. وفى نهاية فترة الاختبار ظهرت على السبعة زيادة في نشاط الخلايا المناعية تتراوح ما بين خمسة أضـعاف إلى أربعة عشر ضعفاً.

وقد ثبت بالتجربة أن الثوم النيئ أكثر فائدة من المطبوخ فهو يقتل بعض الفيروسـات والفطريات والطفيليات وقد نشرت جريدة (العالم الإسلامي) السعودية في عددها الصادر رقـم (١٣١٢) أنه مازالت الأبحاث العلمية تكشف يوماً بعد يوم فوائد جديدة للثوم ...فقـد ذكـرت إحدى الدراسات التي قام بها العلماء في ألمانيا أنه تم إعطاء (٢٠ شخصاً) المادة الفعالة فـي الثوم يومياً وذلك لمدة (٦ أشهر) وثبت في نهاية المدة أن مستوى (الكوليسترول) في الدم لدى هؤلاء الأشخاص انخفض بنسبة (١٧%).

وأكد الفريق البحثي أن الثوم يقلل من خطر النوبات القلبية واكتشف العلمـاء أن الـذين يتعاطون (زيت الثوم) قد وجدت في دمائهم نسبة عالية من مادة واقية من بعـض الأزمـات القلبية. كما أثبتت الدراسات التي أجريت على الثوم أنه يقلل من مستوى السكر في الدم ويزيد هرمون الأنسولين الأمر الذي يبشر بآمال جديدة لمرضى السكر.

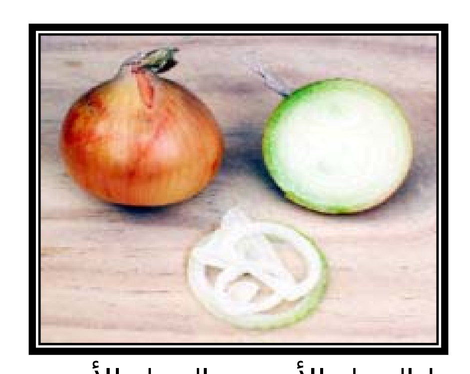
خصائص طبية جديدة للثوم:

تنسب لنبات الثوم كما رأينا خصائص طبية كثيرة ...والحق أن الكثير مـن العلاجـات الوقائية الشفائية للثوم تبدو صحيحة بالتحقيق العلمي. فقد نسب الأقدمون للثوم أساطير خرافية في العلاج والشفاء كثيرة منها شفاؤه للزكام وتخفيضه لضغط الدم وتطهيره للمعدة والأمعـاء ووقايته للجهاز التنفسي وتنشيطه للدورة الدموية ومنعه لتجلط الدم وتخفيض نسبة الكوليسترول والدهون في الدم وشفاؤه لكثير من الالتهابات.

وقد أضاف علماء معهد بن ستيت Penn State خاصيتين جديدتين إلى قائمة العلاجات الشفائية للثوم. فقد أعلنوا حديثاً أن الثوم يمنع النوبات القلبية (Heart attack)وسرطان الثـدى (Cancer breast).

ويقول الدكتور (جون ميلز) رئيس شعبة الغذاء في ولاية (بن) للـصحة: لقـد أثبتـت التجارب على الجرذان أن تناول ٢٠ جم من الثوم (جرام واحد للجرز يعادل فـصاً بالنـسبة للإنسان) في اليوم يكبح جماح نمو المواد المـسرطنة التـي تـسبب الـسرطان فـي جـسم الإنسانCarcinogenic

١٢ـ البصل



البصل Onion نبات من الفـصيلة **الزنبقيـة**، ذو رائحة نفاذة مهيجة لاحتوائه على مواد كبريتية طيـارة، والبصل مفيد جدا للصحة وعصيره يقتـل الميكروبـات السبحية، ووجد بأن له تأثير إيجـابي لتعـويض إنتـاج البنكرياس الضعيف من مادة **الأنسولين**.

من النباتات الحولية المعمرة ، ويوجد منه نوعان هما البصل الأبيض والبصل الأحمر، ولا فرق بين النوعين من الوجهة الطبية ولكنهما يختلفان في المذاق.

عرف البصل منذ آلاف السنين لدى المصريين القدماء وادركوا ما للبصل مـن فوائـد عديدة تفوق معظم العلاجات في علاج نزلات البرد. فقد كان غذاؤهم الرئيسي هـو البـصل والثوم أثناء بناء الأهرامات لحفظهم من الأمراض ومنحهم القوة لمواصلة بناء الاهرامات.

فوائد عظيمة للبصل:

- البصل ملطف، مقو عام، مطهر، مفرز، يمنح القوة والنشاط.
- مدر للبول وملين للبطن ومنشط للقلب.
- يزيد من القوة الجنسية
- يفيد في إلتئام الكسور وتخفيف آلامها
- مذيب للرواسب البوليه والكلاور
- مضاد للروماتيزم والآفات ولجراثيم، وطارد للديدان
- يوصف للضعف والوهن والارهاق الذهني والنمو
- مضاد للتصلب الشرياني والتجلط
- منظم للغدد
- خافض للسكري
- منوم خفيف
- مفيد للجلد وللشعر

تناول البصل النيء اللاذع على وجه الخصوص يرفع من مستوى الكوليسترول النافع، ويرجع هذا الي وجود المواد الكيماوية التي اكتشفها الباحثون وتقدر بحوالي ١٥٠ مادة فعالة.

البصل وعلاج الأمراض:

يفيد البصل في علاج الأمراض التالية: السعال الديكي، الربو، إلتهابات الرئة، إلتهابات البروستاتة، عسر التبول، الروماتيزم، الأمراض النفسية، السرطان والقروح السرطانية، الكدمات والرضوض، الدمامل والقروح المتعفنة، الأكزيما، حب الشباب، وجع وأمراض الأذن، وجع الرأس والصداع والشقيقة، الرشاقة والتنحيف، الزكام والسعال والأنفلونزا، ضغط الدم والذبحة الصدرية، إلتهاب المفاصل، إلتهاب البول، الاستسقاء، الحصى المراريه، التخمر المعوي، العلل التناسلية والبولية، السعال، إلتهاب الشعب، الرشح، ضعف الهضم، الاختلال التوازن الغددي، السمنه، التصلب الشرياني، البروستاتا، الجروح، القروح، الحروق، الكلف، النمش،

تحذير:

الحذر من تقطيع البصل و تخزينه وذلك لتكون مادة سامة فيه نتيجة لتأكسده، لذا يجب استعمال البصل طازجاً.

البصل ومرضى السكر:

استخدم البصل منذ زمن ليس بقليل لمرض السكر ولكن لم يتم التحقق من نتيجته واكتشاف فاعليته والمواد الكيميائية التي يحتويها وتصديه لهذا المرض إلا في سنة ١٩٢٣ .

حيث يقوم بخفض نسبة الجولوكوز بالدم وفي الستينات تم التعرف على هذه المواد الكيميائية وأهمها أورايينز ومحتواها على مادة مشابه لعلاج السكري (توليبيوتاميد)

البصل كمضاد حيوي:

لعل أول من وصف البصل كمضاد حيوي للبكتيريا هو العالم الشهير لويس باستير وكان ذلك في منتصف القرن الثامن عشر الميلادي وحينها شاع استخدام البصل لمحاربة العدوى .... وكذلك تاثير البصل الحارق او اللاذع يذيب المخاط الزائد في الشعب الهوائيه والبلغم وحامي جيد باذن ا من نزلات البرد.

فحل بصل يجعل أيامك عسل: !!!

في دراسة قام بها باحثون هولنديون، نشرتها مجلة (الأفكار الصحية) الصادرة في أمريكا، ثبت علمياً أن تناول نصف بصلة متوسطة يومياً يقلل من خطر الإصابة بمرض سرطان المعدة.

فقد لوحظ انخفاضاً في احتمالات الإصابة بهذا المرض الخطير لدى آكلي البصل مقارنة بأولئك الذين لا يأكلونه مطلقاً.

عزا الباحثون ذلك إلى المركبات الكبريتية اللاذعة المتوفرة في البصل، فإن لهذه المركبات قدرة على مهاجمة بكتريا (هيليكو باكتر بايلوري) المسببة للقرحة وبالتالي قد تساعد في منع تطور الإصابة في سرطان المعدة الذي يصيب أكثر النساء بمقدار الضعف.

ولم يفت فريق البحث الإشارة إلى أن البصلة المتوسطة في هولندا هي بحجم كرة الغولف تقريباً لذا فإن نصفها ليس بالكمية الكبيرة.

وأثبتت الدراسات التي أجريت سابقاً في هاواي والصين وبولندا وإيطاليا الآثار الوقائية التي يتمتع بها البصل.

وأعلن طبيب هندي يدعى (منون) بعد تحقيقات استمرت عامين في كلية الطب بجامعة نيوكاسل البريطانية أن البصل الخام أو المطبوخ أو المقلي يحول دون حصول الجلطة القلبية والدماغية، كما أكدت الأبحاث مؤخراً، أن أكل نصف بصلة نيئة يومياً يساعد على الوقاية من أمراض القلب وعلاجها أيضاً.

وبسبب احتوائه على فيتامينات C.B.A فإن البصل مقو ويعزز القوة في الجسم ومفيد في معالجة العقم الناجم عن نقص عدد الحيوانات المنوية، ومقو للجهاز العصبي والكبد والكلى ومدر للبول ومذيب للرواسب البولية كما أنه (البصل) مضاد للروماتيزم، مطهر، مضاد للجراثيم وللتصلب الشرياني والتجلط، منظم للغدد، خافض للسكري طارد للديدان، منوم خفيف، مفيد للجلد، يساعد على التركيز، ويبعد الأرق الذهني والتعب، ويساعد على تقوية ونمو الشعر.

ومن فوائده أيضاً أنه يثير القوة الجنسية ويبعد المرض عن الأسنان، وهو ملين ونافع لمن بهم أمعاء ضعيفة. وللبصل خاصية مضادة للالتهاب كالثوم، ولماء البصل فائدة لعلاج وجع الأسنان وتسكينه، ويفيد الأطفال ذوي النمو البطيء والشيوخ والضعفاء، وهو مضاد لالتهاب الدم وأخيراً لا آخراً البصل فاتح للشهية مفيد للنفخة.

فماذا يحتوي هذا الخضار؟

يحتوي البصل على: سكر، ومواد بروتينية نشوية، وزيت طيار، وأملاح، كما يحتوي على فيتامينات C.B.A ومعادن الكبريت، الكوبالت، الصوديوم، البوتاسيوم، فوسفات الكلى، نترات الكلس، حديد، يود، حامض فوسفوري، حامض الخل، وعناصر مضادة للجراثيم، ويحتوي البصل على (٤٥) وحدة حرارية في كل مائة غرام منه.

البصل في الطب النبوي:

- قال رسول ا (صلى ا عليه وآله): (إذا دخلتم بلاداً فكلوا من بصلها يطرد عـنكم وباءها)، وقال في حديث آخر: (إذا دخلتم بلدة وبيتاً فخفتم وباءها فعليكم ببصلها فإنـه يجلـي البصر وينقي الشعر ويزيد في ماء الصلب ويزيد في الخطا ويذهب بالحماء - وهو السواد في الوجه - والإعياء أيضاً).

- وعنه (صلى ا عليه وآله) أيضاً: (ويذهب بالنصب ويشد العضد ويزيد فـي المـاء ويذهب بالحمى).

- وعن الإمام الصادق (عليه السلام): (البصل يطيب الفم ويشد الظهر ويرق البشرة).

- وعنه (عليه السلام): (يطيب النكهة ويذهب بالبلغم ويزيد في الجماع).

- وعن الإمام الباقر (عليه السلام) أنه قال: (إنا لنأكل الثوم والبصل والكراث).

وتبين الأحاديث الواردة عن أهل بيت العصمة كثيراً من الفوائد الأخرى للبصل قد نأخذ منها مجلداً ضخماً إذا أردنا تعدادها، فانظر أفلا يجعل البصل أيامك كلها عسل؟!

إن كان جوابك بنعم فسارع لطاق فحل ببصل قبل حلول الأجل.

وما يؤيد هذا الأثر الدراسة التى أجريت في إحدى كليات الطب في الهنـد، وبينـت أن تناول الزبدة والقشدة والبيض "أغذية تساعد على رفع مستوى الكولسترول في الدم" مع البصل بمقدار نصف كيلو جرام في الأسبوع، يحسن صورة الدم، فيما يتعلق بمـستوي الكولـسترول والدهون، ويساعد البصل في خفض المستوي المرتفع لهذه المواد والناتج عن تنـاول الزبـدة والقشدة والبيض.

والجدير بالذكر أن البصل الطازج "وليس المطبوخ" هو الذي يساعد في تخفيض مستوي الكولسترول في الدم.

وتؤكد البحوث أن تناول البصل أو الثوم يساعد في منع تكوين مادة "الفيبرين" المـسببة للجلطة، وهذا مؤشر آخر لأهمية البصل أو الثوم في علاج جلطة القلب.

وتوضح بحوث أخرى أن البصل والثوم يحتويات على مواد تفيد في علاج الربو الشعبي مثل: مادة كوراستين وزيوت "المسترد" وهي مواد تساعد على تقليل مواد "لوكوترايين" التـي تساعد على زيادة حساسية الصدر.

ويعتبر البصل والثوم مصدرين لمضادات الأكسدة التي تساعد في الوقاية من العديد من الأمراض، وبخاصة السرطان، فقد تبين أن خلاصة البصل تساعد على تقليـل نمـو خلايـا

سرطان الفم، وتأكد علميا أن البصل الأصفر أو الأبيض أقوي من البصل الأحمر مـن حيـث فعالية ضد السرطان.

ومن فوائد البصل أنه يفيد في علاج تورمات وآلام المفاصل، وذلك بشي ست بـصلات متوسطة الحجم في فرن البوتاجاز، ثم توضع البصلات على هيئة لبخة على المفصل، ويـربط عليها برباط ضاغط.

البصل صيدلية النباتات:



تطور الطب وأنتجت الأدوية الكيماوية وبدأ العلاج بالأعشاب يتقلص ويتراجـع ويـدأ رويداً حتى أصبح بين دعوتين:

الأولى:تنادى للعلاج بالأعشاب ومازال صداها إلى اليوم لأنها ترى أن العلاج الكيماوي إن عالج فإنه يترك أثراً.

الثانية: تدعو إلى عدم الرجوع إلى الخاف بعدما حقق الطب الحـديث نجاحـه بفعـل الأدوية الحديثة. ونحن لا نريد الرجوع إلى الخاف والبعد عن العلوم الطبية الحديثة، ولكن إذا كان هناك عقار يعالج ويترك أثراً سيئاً في جسم الإنسان أو نفسه أو صحته عموماً فلمـاذا لا ينتج بديلاً عنه مستخلصاً من الأعشاب الطبية؟

البصل هو نبتة صغيره يعرفها كل إنسان ويراها يومياً بل يأكلها في طعامه ولا يخلـو منها مطبخه ومع ذلك فهي رخيصة الثمن جداً ...

ويعتبر البصل أحد أعظم النباتات فائدة وأوسعها تأثيراً، لذا فقد دعاه الـبعض باسـم " صيدلية النباتات "

فالبصل مغذ لذا يعتمد عليه الفقراء في غذائهم، ولذلك نجدهم مع بساطة الأغذية التـي يتناولونها أقوى أجساماً وأنقى صحة، فهو منشط للجسم، منشط لعملية الهضم لما يحويه مـن (الفرمنت) وهو العامل الهاضم للغذاء.

كما أن له مفعولاً قوياً في إبادة جراثيم الجهاز الهضمي فقد ثبت علمياً أن البصل هـو أقوى المطهرات.

وقد ذكر القدماء أن هناك ثمانية وعشرون مرضاً مختلفاً يعالج البصل... ظلوا فتـرة طويلة من الزمن يسخرون من هذه العقيدة إلى أن قام أحد كبار الأطباء باختيار مائة وخمسين نوعاً من النباتات من بينها البصل لمعرفة مدى تأثيرها في البكتريا والجراثيم فوجد أنه أقواها، وأنه يقتل كثيراً من الميكروبات العنيدة حيث أنه يحتوى على زيت عطري قوي المفعول يقتل جراثيم التقيح بأنواعها وجراثيم التيفود والجمرة والدمامل .

وقد أكد الطب الحديث أن فائدة البصل تعادل فائدة الأنسولين في علاج مرض الـسكر وأن تناول بصلة واحدة متوسط الحجم يومياً يؤدى إلى خفض نسبة السكر في الدم وذلـك لأن البصلة تحتوى على مادة (الكلوكوكتين) التي لها ما للأنسولين المعروف من قدرة على تنظـيم عملية خزن المواد السكرية في الجسم وفى استهلاكها كما أكد أطباء التغذيـة فـي الولايـات المتحدة الأمريكية أن البصل المسلوق يهدئ الأعصاب لأن في البصل أملاح تقوى الأعصاب وتريحها وتمنع الاكتئاب وتجلب النوم، وفيها مواد أخرى تقي الشرايين من الـتقلص وتـراكم الكلس في الشيخوخة. وتحسن الدورة الدموية بما في ذلك الشريان التـاجي مـصدر الذبحـة الصدرية.

ويمكن طرد الديدان المعوية عند الأطفال بنقع بعض شرائح البصل العفن في قليل مـن الماء طيلة الليل ويصفى في الصباح ويعطى للطفل بعد تحليته بالعسل ونستمر في ذلك يوميـاً إلى أن يتم طرد الديدان من الأمعاء.

وبالبصل كمية لا بأس بها من الفيتامينات، فهو يحتوى على فيتامين أ، ب١، ب٢، ب٥، ح، هـ وكثير من المواد الفعالة الأخرى كالكالسيوم والفسفور والحديد.

وفى تذكرة داود المعروفة أن البصل يذهب اليرقان والطحال ويدر البـول والحـيض ويفتت الحصى وماؤه يفيد في علاج الحكة والجرب والبرص والكلاف، كما أن عصارته تُنقى الأذن وتقوى السمع وتشفى من مرض الثعلبة وتنبت الشعر، ويفيد في حالات ضيق التـنفس والربو والاستسقاء والطحال وآلام المفاصل وعرق النساء وأوجاع الأذن واللسان والـصداع. وإذا ما تناولناه مشوياً فإنه ينقى الصوت، ويقطع البلغم ويقوى اللثة ويثبـت الأسـنان ويمنـع السموم وسائر أمراض الصدر والمعدة واليرقان، ويشفى الأمراض المزمنة وأوجاع الـساقين ويعالج البواسير ويذهب الخفقان والسعال.

شفاء الربو:

اكتشف العلماء في ألمانيا الغربية أن عصارة البصل تهدئ نوبات الربـو فمـا علـى المصاب إلا أن يشرب صباحاً ومساء فنجاناً من مزيج العسل وعصير البصل ويستمر علـى ذلك لمدة شهر فإنه يفيد للغاية ومجرب.

وفى حالة التهاب الرئة:

توضع لبخة البصل المسخن فوق الصدر والظهر وتُلف بقماش وذلك قبل النوم يوميـاً فإنه علاج عجيب للقضاء على الالتهاب الرئوي

أما في حالة الإصابة بالسعال:

فيطبخ البصل في ماء مغلي مضاف فيه سكر نبات حتى يتم عقده أي يكون مثل العسل .... وتأخذ ملعقة بعد كل وجبة طعام ..... وللأطفال معلقة صغيرة ثلاث مرات (بعد تعبئتـه في قارورة).

الآلام الروماتيزمية:

إذا اشتكى المريض من الآلام الروماتيزمية فيتم تدليك مكان الألم ببخار البصل مع زيت الزيتون قبل النوم وذلك بتقطيع بصلة كبيرة في إناء يحتوى على الماء ويغلى ويوضع المكان المصاب فوق الإناء ليتلقى البخار مع التدليك بزيت الزيتون وفى الصباح تؤخذ ملعقة صغيرة من الزعتر المخفف المعجون مع العسل ولمدة أسبوع.

الدوالي:

أما بالنسبة للدوالي فيتم وضع لبخة بصل مبشور مع قدرها من نبات (السمفوطن) وهو نبات يكثر على ضفاف الترع والأنهار - بعد فرمها - ويضمد بهما معاً بعد خلطهما وذلـك من المساء وحتى الصباح يومياً ولمدة أسبوع فهذا في غاية الفائدة.

كما يفيد البصل في حالة تورم الأصابع في الشتاء حيث توضع لبخة البصل المـسخن على اليد أو القدم المصابة مساء قبل النوم وحتى الصباح حيث تنزع وتُغسل اليد أو القدم ثـم تدهن بزيت الزيتون مع التدليك.

الشقيقة:

وإذا اشتكى المريض من الشقيقة فيتم أخذ كوب من عصير البصل ويوضع فيه عـشبة السرخس المذكر بلا غسل حتى تتشبع ثم توضع في قطعة من الشاش وتوضع بعد التـصفية على الشقيقة لمدة خمس دقائق ثم تحفظ في الثلاجة ويكرر ذلك حتى زوال الشقيقة

أمراض العيون:

ولأمراض العيون يتم مزج قدرين متساويين من عصير عسل وبصل ويقطر ذلك فـي العين فإنها خير قطرة للعين.

ويفيد البصل حالات الإمساك حيث تُقشر بصلة في لبن ويشرب فإن ذلك يفك الإمـساك بلا إسهال ويضبط حركة المعدة من أول مرة ....

المغص الكلوى:

أما بالنسبة للمغص الكلوي فيجب شرب ملعقة بصل وملعقة خل ممزوجتين حيث ينتهي المغص خلال دقائق.

استخدامات تجميلية:

فى البصل مواد تغذى بصيلات الشعر وتحول دون سقوطه، لذلك فإن استعمال عصير البصل من الخارج في علاج سقوط الشعر البقعى "الثعلبة" وتقويته وذلك بدلك فـروة الـرأس برؤوس الأصابع برفق لزيادة تغلغله فيها.

يقول صاحب كتاب الرحمة:

إن عصير البصل مع العسل يوضع على الوجه يزيل الكلف. وتشير بعـض المـصادر الروسية إلى أن إحدى استعمالات البصل كمزيل للتجاعيد وذلك بإذابة بعض من شمع النحـل الصافي في حمام مائي ثم إضافة ما يساويه وزناً من كل من عصير الزئبق الأبيض وعصير البصل والعسل الطبيعي.

وبعد ذلك يبرد المزيج مع تحريكه بلطف حتى تشكيل مادة مرهمية تُطلى على الوجـه ليلاً وتغسل نهاراً، كذلك يفيد البصل في علاج النمش وحب الـشباب. هـذا بالإضـافة إلـى أمراض عديدة أخرى يمكن معالجتها بالبصل نذكر منها: الزكام والأنفلونزا وهبوط ضغط الدم والذبحة الصدرية وسوء الهضم والكدمات والرضوض وغيرها الكثير والكثير ...

ولعل فيما ذكرنا من فوائد البصل ما يجعل بعض الناس يقبلون بشراهة على أكل البصل وهذا مفهوم خاطئ حيث أن البصل لا يقوم بعلاج كل هذه الأمراض إلا إذا استُعمل في حدود المعقول دون إفراط فى تناوله.

لأن تناول البصل بإفراط ولفترات طويلة يمكن أن يسبب أضراراً كثيرة مثل الإسـهال واضطراب الهضم والصداع، كما يمنع تناول البصل قبل النوم مباشرة خوفاً من تأثير أبخرته الضارة على الجهاز العصبي.

ونحب أن ننوه إلى خطر استخدام البصل في العلاجات الداخلية للمصابين بعسر الهضم أو التهابات القولون لدى أصحاب الأمعاء الحساسة وكذلك المصابين بالغثيان والقيء والمصابين بالرعاف والشقيقة والنزوف الداخلية. وقد تردد كثيراً أن للبصل أضراراً منها (صداع الرأس) وتغيير رائحة الفم والنكهة وأنه يفسد العقل وكثرة أكله تورث النسيان ويؤذى الجليس والملائكة.

قال ابن القيم الجوزية:" إماتة البصل طبخاً يذهب هذه المضرات "

مما سبق يتبين لنا فوائد هذه النبتة الصغيرة التي سميت (بالكرة الذهبية) لما لها من فوائد جمة ومتعددة، وقد كتب عنها الدكتور / أمين رويحة في مقدمة كتابه ...التداوي بالأعشاب ...

" عسى أن أوفق في هذا الكتاب الذي أكتبه بلغة بسيطة للعامة قبل الخاصة والعلماء، أقول عسى أن أوفق فيه لأن أعيد إلى البصلة وزملائها من أدوية (صيدلية ا) الاحترام والتقدير الجديرة بهما كدواء مفيد في أمراض كثيرة ...، إن البصلة ذاتها تكاد تكون صيدلية كاملة أليس هذا أفضل من الأدوية الكيماوية؟!!

علاج الأمراض بالفاكهه والخضار... كيف؟!

يقول الخبراء بأن هناك عدة امراض او حالات، امكانية علاجها بسيطة وممكن حلها بواسطة فاكهه وخضروات الموجودة في بيوتنا ونستعملها للطعام. ستجد ادناه امراض معينة وطـرق علاجها بواسطة الخضار والفواكه:

الأذن:- لمعالجة وجع الأذن تنقيط بضع نقاط دافئه من زيت زيتون طبخت به بـضعة حصوص من الثوم.

الأرق:- لمكافحة الأرق يمكن غلي عدة اوراق خس لمدة ٢٠ دقيقه ثم تصفى ويؤخذ ٣ اكواب في اليوم للاسترخاء وكوب قبل النوم لطرد الارق.

الاسنان:- فرك الاسنان بقطعه من الليمون الحامض يقوي جـذور الاسـنان ويكـسبها اللمعان. ومضغ اوراق النعناع يشفي من وجع الاسنان.الاعصاب:- لمعالجة توتر الاعـصاب يشرب كل صباح كوب ماء فاتر ممزوج بعصير الليمون مع ملعقة عسل.

الامساك:- تناول الشمام صباحا لان المياه الموجودة في الشمام مـن شـانها ان تنبـه الامعاء فتنشط حركتها الهضميه، كما ان اليافه تطرد الفضلات المتراكمة على جدار الامعاء.

الامعاء:- يعتبر النعناع من انجع الادويه من طرد الغازات المعوية، كما انـه يكـسب الجسم المنهوك نشاطا وحيوية. لعلاج الامعاء غلي ملعقه كبيرة من الاوراق لكل فنجان مـن الماء ، ويشرب منه ٢ الى ٣ فناجين في اليوم، كما يمكن مزجها مع الحليب.

الثعلبه (مرض تساقط الشعر):- يدهن مكان الاصابه بخل التفاح ما يقرب ست مـرات في اليوم.

لسع الحشرات:- يفرك الجلد بالثوم النيء فيزول الألم بسرعه كما يمكن فـرك مكـان اللسع بشرحات الليمون.

الغثيان والقيء:- شرب كوب من مغلي ماء النعناع يفيد في ازالة اسباب القـيء والـم المعده وعسر الهضم.

التهاب الحنجرة:- يستعمل التفاح الممزوج بسكر النبات مع اليانسون او يستعمل التفاح المشوي، وحشو كل تفاحه منه بمقدار ربع ملعقه من الزعفران او كركم، وتؤكل بمعدل مـرة واحده في اليوم.

الخضروات والفواكه بين القيمة الغذائية والطرق الصحية

كان قوام غذاء الإنسان في العصور القديمة هو النباتات العشبية (الخضر)، وكان يأكلها خضراء، ثم تدرج وعرف قيمة النار، فوجد أنه إذا عرضها للحرارة طرأ عليها تغيير في طعمها ورائحتها، وسهل عليه هضمها، ويحتاج معظم الناس إلى تناول المزيد من هذه المجموعة للتزود بالفيتامينات والمعادن والألياف، وتختلف الخضر اختلافًا بينًا في قيمتها الغذائية طبقًا لاختلاف أجزاء النبات المستعملة في الغذاء.

تقسيم الخضراوات:

١. الخضر الجذرية، وتشمل: الجزر، البنجر، واللفت... إلخ.

٢. الخضر الدرنية، وتشمل: البطاطس، القلقاس، والبطاطة... إلخ.

٣. الخضر البصلية، وتشمل: البصل، الثوم، الكراث، أبو شوشة... إلخ.

٤. الخضر الورقية، وتشمل: الكرنب، الأسفاناخ، الرجلة، الملوخية والخس، والخبازى، ورق العنب، السلق والشبت، النعناع، البقدونس، والجرجير... إلخ.

٥. الخضر الزهرية، وتشمل: القنبيط... إلخ.

٦. الخضر الثمرية، وتشمل: الطماطم، والباذنجان، القرع، البامبا، الفلفل، الخيار، الشمام، والعجور، البطيخ، والقاوون.

٧. الخضر القرنية والحبوب، وتشمل: اللوبية، البازلاء، والفاصوليا، الفول، الكسبر، والكمون، الينسون، والكراوية... إلخ.

القيمة الغذائية للخضراوات:

- تمد الجسم بالفيتامينات، مثل: فيتامين ا،ج والفولات، كما تمده بالمعادن، مثل: الحديد، والماغنسيوم، وهي مجموعة قليلة في دهونها ومصدر هام للألياف.
- تمتاز الخضر بكونها موردا للمواد الكربوايدرتية كما في البذور والدرنات عدا بعض الأنواع كالكاكاو والزيتون، فإنها مصدر للمواد الدهنية.
- المواد الدهنية: وهي تختلف عن المواد الدهنية التي باللحوم بأنها أميل للسيولة، ولكن قيمتها الغذائية موازية لها.
- المواد الزلالية: قيمة المواد الزلالية في الخضر كغذاء قليلة؛ ولذا لا يمكن تعاطي غذاء خضراوي محض كأنه مورد للمواد الزلالية، وتوجد في البقول بنسبة كبيرة.

- الماء: نسبة الماء في الخضر كبيرة جدا؛ إذ تتراوح بين ٧٠-٩٠ مما يجعل قيمتها الغذائية قليلة بالنسبة لحجمها.
- السليولوز يوجد السليولوز بكثرة في الخضر، وهو لا يمتص في الجسم، بل يبقى في الأمعاء على حالته، فيحرك الأمعاء ويكون أشبه بملين طبيعي؛ لـذلك تجهـز بعض الأدوية منه لعلاج الإمساك، وعلى هذا الأساس أيضا يوصف أكل الخضر بكثرة عند من ينتابهم الإمساك.
- الفيتامينات: تحتوي الخضر على كمية كبيرة منهـا، يختلـف نوعهـا بـاختلاف الخضر، وأهمها فيتامين (جـ) الذي يمنع الالتهابات الجلدية والحميـات، وتكثـر نسبته في الخضر التي تؤكل نيئة؛ لأنه يتأثر بحرارة الطهي.
- الأملاح: جميع الخضر غنية بالأملاح الأساسية والأحماض، وأهمها البوتاسـيوم والحديد.

الاختيار السليم للخضراوات:

- يجب أن تكون الخضر طازجة؛ لأن العطب منها سـهل التخمـر، وخـصوصا الأنواع الخضراء.
- تختار موسمية، لتكون صغيرة السن، لينة الألياف، وبـذا تتـوافر فيهـا النكهـة الخاصة.
- الخضر الخضراء يجب أن تكون زاهية اللون، وأن تكون عروقها سهلة الكـسر، ففي الكرنب يجب اختيار الممتلئ بالأوراق العريضة، وفي القنبيط يختار أبـيض اللون الممتلئ، وفي الفاصوليا تكون زاهية اللون متوسطة الحجم لينـة الأليـاف، وفي البازلاء تكون البقلة ممتلئة بالحبوب المتوسطة الحجم.
- يجب أن تكون الدرنات والجذور خالية من العطب.

القواعد الصحية لسلق الخضراوات:

- تسلق جميع الخضر الخضراء في كمية من الماء المغلي تكفي لتغطيتها مـا عـدا الإسفاناخ، فيطهى بدون ماء؛ نظرا لارتفاع نسبة المياه في أوراقه، وقد يـضاف إليه قدر يسير من الماء، ويضاف الملح بمقدار ملعقة كبيرة من الملح، جالون ماء (٤ لترات)؛ لتحسين الطعم وللمساعدة على رفع درجة حرارة الماء التـي تـؤدي إلى حفظ لون الخضر.
- تسلق الخضر بسرعة مع ملاحظة نزع الريم كلما ظهر حتى لا يؤثر في لونهـا، أما الخضر الرقيقة التركيب كالقرع والقنبيط والخرشوف فتسلق على نار متوسطة

لمنع تمزق أجزائها، ويلاحظ في ساق القنبيط وضع الزهرة لأسفل لمنـع تجمـع الريم على السطح والتأثير في لونها.

- طهي الخضار في كمية متوسطة من الماء المغلي على نار مرتفعة مـع تغطيـة وعاء الطهي، وتقدر كمية السائل بحوالي نصف وزن كمية الخضر.

الخضر الخضراء:

عند طهي الخضر الخضراء في وعاء مكشوف بكمية ماء كافية لتغطية الخضر يكـون لونها أزهى؛ إذ إن الخضر الخضراء تتأثر تأثراً شديداً بالأحماض، وبما أن الخضر تحتـوي على أحماض غير طيارة فليس من الممكن تفادي تغير اللون الأخضر تماماً، ولتفاديـه بقـدر المستطاع تطهى الخضر الخضراء في وعاء مكشوف فتتطاير الأحماض الطيارة مع البخـار، فلا يكون لها تأثير على الكلوروفيل (الصبغة الخضراء الموجودة في النبات). أمـا إذا كانـت طريقة الطهي تستدعي تغطية الوعاء، فيجب ترك الوعاء بدون غطاء في الدقائق الأولى التي يكثر تطاير الأحماض الطيارة أثناءها.

حفظ الخضراوات

يجب العناية بتخزين الخضر لمنع ذبولها وتلفها، فتخزن البطاطس والجـزر والبنجـر والبصل في غرف مبردة جيدة التهوية، أما الخضراوات الأخرى فإنها تغسل لإزالة الأتربـة والحشرات والبكتيريا، وتلف في ورق مشمع وتحفظ في الثلاجة

النصائح التي يجب اتباعها عند تناول الخضراوات:

الإكثار من تناول الخضراوات الورقية الخضراء والبقوليات أكثر من مرة في الأسبوع الواحد؛ لأنها مصدر للفيتامينات والمعادن، كما أن البقوليات تمد الجسم بالبروتينـات وتحـل محل اللحوم.

الإقلال من استخدام المواد الدهنية التي تضاف للخضراوات على المائدة أو أثناء طهيها.

دور الخضروات والفواكه فى الوقاية من السرطان:

عرف استخدام بعض اصناف الخضروات والفواكه في معالجة الأمراض عبر التاريخ، حيث كان يعتقد أن لها دورا في معالجة هذه الأمراض والوقاية منها، ابتداء بالصداع وانتهـاء بأمراض القلب والشرايين. وفي الطب الحديث استخدمت هذه الأصـناف فـي العديـد مـن الوصفات الطبية. ومع تطور العلم، وتطور البحوث المتعلقة بأمراض السرطان، فقد وجـد ان ٧٠% من حالات الاصابة بأنواع السرطان المختلفة تعزى بشكل رئيسي الى الغـذاء الـذي

يتناوله الانسان في حياته اليوميةوقد وضعت العديد من الفرضيات العلمية التي تهـدف الـى ايجاد العلاقة ما بين تناول بعض الأغذية وظهور أنواع من السرطان.

ومن الامثلة على العلاقة مابين تناول كميات كبيرة من الأغذية الغنية بالدهون وسرطان الثدي والقولون، والعلاقة ما بين الافراط في تناول الكحول والسرطان الذي يصيب كلا مـن الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والثدي والكبد، وأخيرا مابين الاستهلاك الـضئيل للأليـاف الغذائية وسرطان القولون.

ولعل من أقوى الفرضيات التي وضعت لايجاد العلاقة ما بين الغذاء والـسرطان هـي الفرضية المتعلقة بالاستهلاك اليومي للخضروات والفواكه الطازجة، وهـي الفرضـية التـي حازت اكبر قدر من البحث والتأييد العلمي، وقد أظهرت الدراسات التي أجريت عليها نتـائج واضحة وملموسة أكثر من أي فرضية أخرى. وقد قام الباحثون في مجال السرطان بـاجراء العديد من الدراسات العلمية والتي تصل في مجموعها الى مائتين وسـت دراسـات وبائيـة استقصائية على البشر واثنتين وعشرين دراسة علمية على الحيوانات، وأظهرت معظم هـذه الدراسات وجود العلاقة العكسية المباشرة ما بين استهلاك الخضروات والفواكـه والاصـابة بأمراض السرطان في مواقع الجسم المختلفة، حتى غدت هذه العلاقة حقيقة علميـة مقـررة، خاصة في أنواع السرطان التي تصيب كلا من المعدة والمريء والرئة وتجويف الفم والبلعوم وبطانة الرحم والبنكرياس والقولون.

وفيما يلي استعراض لأهم أنواع السرطان التي يرتبط منعها بزيـادة الاسـتهلاك مـن الخضروات و الفواكه:

- سرطان المعدة: أظهرت جميع الدراسـات المقارنـة أن اسـتهلاك الخـضروات الطازجة والورقية بشكل متكرر يرتبط ارتباطا مباشرا بمنع الاصـابة بـسرطان المعدة (وهو النوع الأكثر انتشارا في العالم)، وبدرجة أقل، فقد وجـد أن تنـاول الحمضيات ثم الزنبقيات (الثوم والبصل والكراث) يساعد على التقليل من الاصابة بالسرطان.
- سرطان القولون: أظهرت معظم الدراسات أن الخضروات بشكل عام (الطازجـة وغير الطازجة والورقية) تساعد على التقليل من اصابة الانسان بسرطان القولون، ذلك أنها تزيد من سرعة مرور فضلات الأغذية المهضومة من خـلال الأمعـاء وتقلل من الضغط الذي تولده هذه الفضلات على جدران الأمعاء الغليظة، وهـذا بدوره يقلل من فرصة تكون جيوب الأمعاء (وهو ما يعرف بداء الأمعاء الردبي) ويقلل كذلك من فرصة الاصابة بسرطان القولون.

- سرطان المريء: بينت جميع الدراسات العلمية لتي استخدمت الخضروات بشكل عام، والورقية منها والبندورة بشكل خاص، بالاضافة الى الحمضيات، ان الاستهلاك المنتظم لهذه الأطعمة يساعد على منع حصول السرطان في تلك المنطقة من الجسم، وأظهرت أن خضروات الفصيلة الزنبقية ليس لها اي دور في منع هذا النوع من السرطان.
- سرطان الرئة: يعد سرطان الرئة أحد أكثر أنواع السرطان التي تسبب حالات الوفاة في الولايات المتحدة في كل من الرجال والنساء، وقد بينت نتائج الدراسات التي اجريت هناك أن تناول الخضروات الورقية والبندورة بشكل خاص يحد بشكل واضح من فرص التعرض لهذا النوع من السرطان، كما بينت ان الجزر يساعد -ولكن بدرجة أقل- على الحد من الاصابة به. ولعل أحد أهم الأسباب التي توضح هذه العلاقة أن المدخنين في الغالب (وهم يشكلون غالبية المصابين بسرطان الرئة) هم أقل استهلاكا لهذه الأصناف من الأغذية من سواهم، وذلك بسبب ضعف شهيتهم وقلة اقبالهم على تناول الطعام، وقد يعزى السبب كذلك الى دور التدخين في تثبيط أو ابطاء مفعول العوامل المانعة للسرطان والتي تتوافر في مثل هذه الأغذية.
- سرطان المريء وتجويف الفم والبلعوم: تعد الخضروات الورقية والحمضيات من أهم الأغذية النباتية التي تقي من الاصابة بهذه الأنواع من السرطان، كما بينت الدراسات أن الجزر يلعب دورا لا يقل أهمية عن الأغذية سالفة الذكر، بل ان دوره يفوق دور أي نوع آخر من الخضروات والفواكه في الوقاية من هذا السرطان.
- سرطان القولون: تعد نباتات الفصيلة الصليبية مثل الزهرة والملفوف واللفت والفجل والخردل من أهم الخضروات التي تقي من الاصابة بهذا النوع من السرطان، كما تساهم الفواكه الحمضية والجزر في التقليل من فرص الاصابة به، وهي تأتي في المرتبة الثانية بعد نباتات الفصيلة الصليبية في الحد والوقاية منه.
- سرطان الثدي: يعد سرطان الثدي أكثر أنواع السرطان شيوعا عند النساء في الولايات المتحدة وثاني أكبر مسبب لحالات الوفاة من بين أنواع السرطان المختلفة. وتشير الدراسات الى أن هناك علاقة عكسية واضحة ما بين استهلاك الخضروات الورقية والجزر والفواكه، والاصابة بهذا النوع من السرطان.

- سرطان البنكرياس: أوضحت غالبية الدراسات التـي أجريـت علـى المرضـى المصابين بسرطان البنكرياس أن الخضروات والفواكه تسهم وبدرجة كبيرة فـي الحد من الاصابة بهذا النوع من السرطان.
- سرطان غدة البروتستات: يعد هذا النوع من السرطان استثناء مـن بـين انـواع السرطان التي لها علاقة بتناول الخضروات والفواكـه، حيـث أظهـرت جميـع الدراسات العلمية المتعلقة بهذا الشأن أن استهلاك الخضروات والفواكه لم يكن له أي دور في الحد من تطور هذا المرض.

وباستعراض هذه النتائج يتبين لنا أن الخضروات الطازجة والورقية منها بشكل خـاص تعد من أكثر أنواع الأغذية النباتية ذات التأثير الواقي من الاصابة بأنواع السرطان المختلفـة، فقد أظهرت ٨٥% من الدراسات التي أجريت في هذا المجال (وعددها ١٩٤ دراسة) أن لهـا تأثيرا مباشرا في الوقاية من الاصابة بالسرطان في مواقع الجسم المختلفـة. وتـأتي نباتـات الفصيلة الزنبقية في المرتبة الثانية والجزر في المرتبة الثالثة فنباتات الفصيلة الصليبية رابعـا وأخيرا الفواكه وخاصة الحمضيات في المرتبة الخامسة.

ولكن الى اي مدى يمكن للخضروات والفواكه أن تحد من الاصابة بأمراض السرطان؟ وهل يعني التناول اليومي والمنتظم للخضروات والفواكه الطازجة منع تطور وحدوث أمراض السرطان بشكل مطلق؟ والجواب هو أن الخضروات والفواكه لا تمنع تماما من ظهور وتطور هذه الأمراض، لكنها في الحقيقة تقلل من فرصة الاصابة بالمرض بمقدار النـصف أو أكثـر قليلا، وهذا الدور يبقى دوراً مهماً وحيوياً حتى لو توقف عند هذا الحد. وقد يتبادر الى الذهن سؤال آخر وهو: كيف تقوم الخضروات والفواكه بمنع الاصابة بالسرطان؟ وما هي المكونات التي تساعد على القيام بهذا الدور؟.

والجواب أن التأثير الوقائي للخضروات والفواكه يعزى اساسـا الـى احتوائهـا علـى مجموعة من المركبات الكيميائية التي تتوافر فيها بكميات تكفي للحد من تطور ونمو الخلايـا السرطانية، حيث تمتاز كل مجموعة من أصناف الخضروات والفواكه باحتوائها على مركبات معينة تعطيها القدرة على منع السرطان، ومن الامثلة على ذلك:

- نباتات الفصيلة الصليبية: وتمتاز باحتوائها على كميات كبيرة من مركبات تـدعى الدايثيول ثيونات والأيثوثيوسيانات، وهي مركبات عضوية كبريتية تعمـل علـى زيادة فعالية الأنزيمات المحطمة للمواد المسرطنة والمركبات الغريبة الوافدة الـى الجسم، كما تشتمل على مركبات اندول -٣- كاربونيل، والتي تؤثر على استقلاب وأيض الاستروجين لدى الانسان، بحيث ينتج عن ذلك انتاج مركبات تحمي مـن

الاصابة بأنواع السرطان المرتبطة بالاستروجين مثل سرطان الثدي وبطانة الرحم لدى النساء.

- نباتات الفصيلة الزنبقية: تمتاز باحتوائها على مركبات كبريتية مثل الداياليل سلفايد والأليل ميثيل ترايسلفايد، وهي مركبات تعمل على زيادة فعالية وتنشيط الأنزيمات المحطمة للسموم والمواد المسرطنة، ولها تأثير مضاد في أنواع البكتيريـا التـي تساعد على انتاج المواد المسرطنة، وذلك من خـلال منـع التحويـل البكتيـري للنيترات الى نيتريت في المعدة ومن ثم التقليل من كمية النيتريت اللازمة للتفاعل مع المركبات الأمينية الثانوية الضرورية لانتاج مركبات النيتـروزو أمينـات، اذ يعتقد أن لها تأثيرا مسرطنا بالأخص على المعدة.
- الحمضيات: تتميز الحمضيات باحتوائها علـى كميـات كبيـرة مـن حـامض الاسكوربيك (فيتامين ج) والذي يحمي جدر الخلايا والمادة الوراثيـة فيهـا مـن عمليات التأكسد الضارة، نظرا لطبيعة الحامض التي تؤهله للعمل كمانع للتأكسد. كما يعتقد أن لفيتامين "ج" دورا في منع الاصابة بالسرطان من خلال قدرته على ربط وتقليل النيتريت ومن ثم التقليل من فرصة تكون النيتروزو أمينات المسرطنة كذلك فان الحمضيات تحتوي على مركبات الكومارين والليمونين، والتـي تعمـل على تنشيط أنزيمات الجلوتاثيون ترانسفيريز المحطمة للمركبات المسرطنة.
- الخضروات الورقية: تحتوي على مركبات الليوتين، وهي مركبـات كاروتينيـة تعمل كمانعة للتأكسد ولها القدرة على ربط الجذور الحرة التي تتسبب في النموات السرطانية، وتعد الخضروات الورقية مصادر غنية بحامض الفوليك، وهو فيتامين ضروري لتصنيع الأحماض النووية والمادة الوراثية في الخلية، حيث يؤدي نقص هذا الحامض الى تحطيم الكروموسومات في المواقع التي يعتقد أنها محل للنموات السرطانية.
- الخضروات والفواكه الصفراء: مثل الجزر والبطاطا الحلوة والقـرع واليقطـين والمانجا والبابايا والشمام، وهي تحتوي على كميات وافـرة مـن مـادة البيتـا- كاروتين التي تعمل كمضادات للتأكسد وعلى حماية الخلايا من التأثير الضار الذي تحدثه الجذور الحرة، كما أن قابلية البيتا- كاروتين للتحول الى فيتامين "أ" أكسبها قدرة اضافية على الحد من النمو السرطاني، لما يقوم به فيتامين "أ" من دور فـي عمليات الانقسام والتمايز للخلايا الطلائية (الابثيلية)، ذلك ان الخلايا الـسرطانية تتميز باضطراب في هذه الانقسامات واختلالهـا. وبالاضـافة الـى ذلـك فـان

الخضروات الصفراء تحتوي على كميات من ألفا-كاروتين والتـي تقـوم بـدور مماثل للبيتا-كاروتين ولكن بكفاءة أقل.

ولا يقتصر تأثير الخضروات والفواكه المضاد للسرطان على احتوائها للمركبات السالفة الذكر، بل ان هنالك مجموعة من المركبات والعناصر الكيميائية التـي تقـوم بهـذا التـأثير المضاد، وهي تتوزع على أنواع شتى من الخضروات والفواكه دون أن تنحصر فـي نـوع واحد منها، ومثال ذلك:

- السيلينيوم: وهو عنصر معدني أساسي للجسم يحتاجه بكميات قليلـة جـدا (١٠٠ ميكروغرام/ يوم)، ويتواجد في الخضروات والفواكه بكميات قليلة (أقل مـن ١،٠ ميكروغرام / غرام)، ويتباين محتوى الأغذية النباتية عموما من هذا العنصر تبعا لمحتوى التربة منه. وتبرز أهمية السيلينيوم في الوقاية من أمـراض الـسرطان خلال الدور الذي يقوم به كمرافق للانزيم "جلوتاثيون بيروكسيداز" والذي يعد أحد وسائل الدفاع لدى الجسم اذ يحمي جدار الخلايا الحية من تأثير الجـذور الحـرة المؤكسدة وهي من أهم مسببات النمو السرطاني، ويعزى التأثير المضاد للسرطان الى قدرة هذا العنصر على التأثير في أيض المواد المسرطنة ومن ثم منع تفـاقم خطرها. ولعل طبيعة العلاقة التعاونية بـين عنـصر الـسيلينيوم وفيتـامين "ه" (التوكوفيرول) تسهم في ايضاح وتفسير التأثير الحيـوي للـسيلينيوم، اذ يعمـل فيتامين "ه" على حماية الأحماض الدهنية عديدة اللاالشباع الموجودة في جـدران الخلايا الحية من عمليات الأكسدة، كما يعتقد أن للتوكوفيرولات دوراً في التقليـل من تكون مركبات النيتروزوأمينات التي تسبب سرطان المعدة.
- الفلافونويدات: وهي مركبات عديدة الفينولات وتعمل على منع تأكـسد الخلايـا الحية، وهي تتوافر بكميات جيدة في الخضروات والفواكه، وبخاصة أوراق الشاي وتعمل هذه المركبات على طرد المواد المسرطنة من داخل الخلايـا وتحطيمهـا ومن ثم حماية هذه الخلايا من خطر السرطان.
- الألياف الغذائية: تعد الخضروات والفواكه والبقوليات من أهم مـصادر الأليـاف الغذائية، والتي يعتقد أن لها دوراً مهماً في الوقاية من سرطان القولون، اذ تعمـل الألياف الغذائية على زيادة حجم البراز وتسريع مرور الفـضلات الغذائيـة مـن الأمعاء وتقليل فترة مكوثها فيها ومن ثم التقليل من فرصة التفاعل مابين المـواد المسرطنة والخلايا الطلائية المبطنة لجدران الأمعاء. ويعتقد كذلك أن هذه الألياف ترتبط بالمواد المسرطنة وأحماض الصفراء وتسهل طرحها خارج الجسم فـضلا

عن ذلك فان لبعض الألياف الغذائية قابلية التخمر في القولون بفعل بعض أنـواع البكتيريا منتجة بذلك احماضا دهنية قصيرة السلسلة مثل حامض البيوتريك، والذي يعتقد أن له تأثيرا مضادا للسرطان من خلال زيادة حموضة القولون ومن ثم تقليل فرص تكون بعض المواد المسرطنة. ان أهمية الخضروات والفواكه لا تنبع مـن مجرد كونها عوامل مساعدة على الوقاية من الاصابة بأمراض السرطان، بـل ان هناك مجموعة من الفوائد الصحية المثبتة علميا والتي يجنيها الانسان من تنـاول هذه الأغذية. فالألياف الغذائية الموجودة في الخضروات والفواكه تـساعد علـى تنظيم سكر الدم لدى المرضى المصابين بالسكري، كمـا تـساعد علـى خفـض كوليسترول الدم المرتفع وتمنع حدوث داء الأمعاء الردبي، كما أن المواد المانعـة للتأكسد التي تحتويهـا الخـضروات والفواكـه، مثـل فيتـامين ج وفيتـامين ه والكاروتينات وغيرها، تساعد على تنظيم ومنع ارتفاع ضغط الدم وتنظيم عمـل عضلة القلب، ومن ثم الحد من خطر الاصابة بأمراض القلب والشرايين.

أخيرا فان المحتوى المنخفض من الدهون والطاقة في الخضروات والفواكه يساعد على التقليل من خطر السمنة كما يساعد المصابين بها على التخفيف من حدتها. وعلى الرغم مـن كل الفوائد الصحية التي يجنيها الانسان من تناول الخضروات والفواكه الا أن الافـراط فـي تناولها يعد مصدرا للكثير من المشاكل التغذوية مثل نقص البروتين والطاقة ونقـص بعـض العناصر المعدنية كالحديد، اذ إنه لا بد من الحكمة والحذر في تناولها لتجنب بعض المـضار والمشاكل الصحية التي قد تترتب على تناولها، ذلك أن تناول الخضروات والفواكه يعـد مـن أهم وسائل التسمم بالمبيدات الزراعية، والتي يعتقد أن ثلثيهـا يحتـوي علـى مـواد سـامة ومسرطنة، الأمر الذي يوجب على المستهلك الحرص على غسلها جيدا قبل الأكل. ومن بـين المشكلات التي قد تترتب على الاستعمال غيـر الـصحي للخـضروات والفواكـه التـسمم بالأفلاتكوسينات، اذ تنتج هذه السموم الفتاكة بوساطة الأحياء الدقيقة الموجودة علـى بعـض المحاصيل، والتي تقوم بانتاج هذه السموم في حال غياب ظروف التخزين الصحية والسليمة.

وتعتبر الخضروات المخللة أحد مصادر الخطر، اذ ثبت علميا أن الزيادة في استهلاكها يرتبط بزيادة فرص الاصابة بالسرطان، بخلاف ما عليه الحال بالنسبة للخضروات والفواكـه الطازجة. وختاما، فاننا نضع بين يديك بعض النصائح والارشادات التي تعـين علـى زيـادة تناول هذه الأغذية الصحية لتساعد على الوقاية من أمراض السرطان:

- تنويع الخضروات والفواكه التي تتناولها في غذائك اليومي.
- اعمل على مضاعفة الحصص المتناولة من الخضروات والفواكه.

- تناول الخضروات والفواكه كوجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية.
- اشرب عصير الفواكه أو الخضروات الطازجة بدلا من المشروبات الأخرى.
- استعمل سلطة الفواكه كحلوى بدلا من الحلويات.
- أكثر من تناول وجبات الطعام النباتية، دون الافراط بها علـى حـساب الأغذيـة الحيوانية.
- تناول المعجنات والمخبوزات التي تحوي الفواكه، مثل فطائر التفاح أو المـشمش أو الموز .

الخضار والفواكه والشيخوخة المبكرة:

هناك العديد من الأمور الطبيعية في حياتنا لا نجد لها سبباً أو حـلاً أو علاجـاً مثـل موضوع الهرم أو بمعنى آخر التقدم في العمر والتغيير في الشكل والقوة. إن الـسؤال الـذي يراود للجميع كيف نهرم؟ ولماذا يهرم الشخص؟

صحيح أن هذه هي سنة الحياة وهذه السنن من وضع وخلق ا سبحانه وتعالى ولكـن العلم والبحث يطرح هذا التساؤل كيف يحدث ذلك؟ اعتقد ومن خلال قراءة في هذا المجال أن هناك الإجابة على هذه التساؤلات تطرح على الباحثين لكي نجد حلاً للامراض التي يتعـرض لها كبير السن. عموماً فإن للامراض دوراً كبيراً في حدوث الهرم والكبـر والـضعف العـام للجسم. إن حدوث المرض أو أسباب الأمراض عديدة ولكن يمكن تلخيصها في ثلاثة أسباب :

أولاً - أسباب وعوامل بيئية :

مما لاشك فيه أن للوسط الذي نعيش فيه ارتباطاً كبيراً بصحتنا وسـلامتنا وامراضـنا وسلامتنا فمثلاً الهواء الذي نتنفسه وخلوه من الملوثات له دور كبير في إعطاء الجسم الصحة والنشاط والقوة والحد من أي مشاكل لأن نقص الأوكسجين له دور كبير في سلامة الإنـسان كذلك فإن للهواء دوراً في سلامة الجهاز العصبي. كذلك فإن للماء الذي نشربه أو نستخدمه في العديد من الأمور الحياتية دوراً في الصحة وسلامتها والغذاء الذي نتناوله ونستهلكه مهم جـداً في الحد من مشاكل الكبر والهرم والتقدم في العمر كذلك المجتمع الذي نتفاعل معه في اعمالنا له تأثير على حدوث الهرم .

ثانياً - الجينات والوراثة :

مما لاشك فيه أن للجينات والوراثة دوراً كبيراً في حدوث الهرم وكبر السن وخصوصاً نوع الجينات السلبية والتي ترتبط بحدوث العديد من الأمراض والتي بدورها سوف يكون لهذه الأمراض دور في حدوث الهرم والكبر .

ثالثاً ـ عوامل داخلية :

هناك بعض العوامل الداخلية المرتبطة بالتقدم في العمر ويقصدون بذلك ما يحدث خلال مرحلة الشيخوخة نفسها وما يترتب من ذلك من تغيرات كبيرة .

وعموماً فإن السبب أو العامل الثالث وللأسف لم يحدث عليه العديد من الدراسات البحثية لأن طب الشيخوخة يعتبر من الفروع الجديدة لذلك فإن يحتاج إلى دراسات مستفيضة لمعرفـة تأثير الشيخوخة أو مرحلة ما بعد الـ ٦٥ عاماً ومالها من تأثير على الجسم من تأثيرات .

الدراسات في مجالات الشيخوخة :

لوحظ في الأعوام الماضية والعقود الماضية أن هناك زيادة ملاحظة في إعداد المسنين في جميع الدول وخصوصاً المتطورة منها حيث قد تصل إلى أكثر من ١٥ - ٢٠٪ في بعض الدول ولكنه للأسف لا توجد هناك أبحاث ومتخصصين في هذا المجال بشكل مطلـوب لـذلك لابد من زيادة التركيز على الفئة الحساسة وتشجيع الباحثين في مجالات علم الشيخوخة وطب المسنين «الشيوخ» للحد من أي مشاكل مستقبلية لهذه الفئة .

الهرمونات والحيوية :

يخطئ العديد من الباحثين وغيرهم حين يعتقدون أن الساعات العادية والزمن العـادي «البيولوجي» هي التي تساهم وتحدد أسباب الكبر والهرم وهذا للأسف غير صـحيح فهنـاك عوامل أخرى أساسية داخل الجسم تُعرف بالتأثير الكيمائي الداخلي ويأتي فـي مقدمـة هـذه العوامل الداخلية في الجسم هرمون الميلاتونين«Melatonin» ، والميلاتونين هرمـون تنتجـه الغدة الصنوبرية التي تقع في وسط الدماغ. وتعتبر نشاط هذه الغدة في افراز هذا الهرمون له تأثير كبير صحياً ويعتبر أحد العوامل الأساسية حيث يساهم في تنظيم الجسم مما يـساهم فـي رفع مناعة الجسم وحمايته، ويخفف خطر أمراض القلب، ويحد من حدوث أنواع الـسرطان، ويرى بعض المتخصصين كذلك أن الميلاتونين في الليل أكثر من النهار، حيث يصل الإنتـاج إلى ذروته بين الساعة الثانية والثالثة صباحاً. وينحدر المستوى لإنتاجـه بعـد البلـوغ إلـى الشيخوخة .

ويلعب الميلاتونين دوراً في حماية الخلايا من الهرم عن طريق أنه يلعب دوراً كبيراً في الحد من المواد المؤكدة فهو مضاد قوي للتأكسد وعموماً فإن تواجـد وزيـادة هـذه المـواد المؤكسدة سوف يساهم في حدوث خلل وهرم للخلايا .

وهذه المواد المؤكسدة تنتج داخل الجسم خلال العمليات الحيوية وتزيد فـي اسـتهلاك بعض الأغذية الدهنية والأغذية المحتوية على مواد حافظة لذلك فإن الغذاء يلعب دوراً كبيـراً في الحد من حدوث هذه المواد المؤكسدة ويلعب كذلك الميلاتونين دوراً في الوقاية مـن هـذه

المواد التي لها دور كبير في حالة عدم ارتباطها حماية الجسم منها حيـث أن بقاءهـا داخـل الجسم وداخل الخلايا سوف يجعلها ترتبط مع جزئيات مهمة في الخلايـا وبالتـالي تتلفهـا أو تعطل الخلايا، وتسبب موتها أو كبرها وهرمها وبالتالي تسمى خلايا هرمة .

الخضار والفواكه تحد من الشيخوخة المبكرة :

مما سبق يتضح الدور الذي تلعبه مضادات الأكسدة في حمايتنا مـن أضـرار المـواد المؤكسدة التي تنتج من التعاملات الطبيعية داخل الجسم مثل هضم وايض الطعام وكذلك إجراء بعض النشاطات الحيوية مثل الرياضة فهي تنتج مواد مؤكسدة لابد من توفر حركيات طبيعية يتم إدخالها في غذاء الشخص تساهم في الحد من هذه المواد المؤكسدة ومن أهم هذه المركبات هي الفيتامنات مثل فيتامين أ، ج، هـ وبعض المعادن مثل السلينوم سوف تساهم فـي حمايـة الجسم من هذه المواد الضارة بالخلايا .

السهر يضر بالجسم ويسبب الشيخوخة :

في دراسات عديدة يتضح أن السهر له تأثير سلبي على صحة الإنسان ويساهم بـشكل كبير في حدوث العديد من المشاكل التي تؤدي إلى حدوث الهرم وتفتير القوة حيث أن السهر يؤثر على افراز العديد من الهرمونات المهمة في حفظ توازن الجسم والحد من ارهاق الخلايا وحماية الجسم والخلايا من العديد من المركبات التي تؤثر على صحة وسلامة الخلايا كمـا أن السهر يؤثر عِلى بناء العضلات حيث يحد من تكوين العضلات لأن العضلة لا تنمو إلا خلال النوم لذلك فإن السهر وخصوصاً مع تقدم العمر يحد من بناء العضلات مما يساهم في الحد من القوام السليم ويصبح الشخص فاقداً لوزنه وصلابته وقوامه ويصاب بالشيخوخة فـي جـسمه وعضلاته وبالتالي في مستوى السوائل الداخلية، حيث تشير الدراسات العلمية أن طول القامـة أثناء الوقوف ينقص مع تقدم العمر وخصوصاً عند الرجال ويرجع السبب في ذلك إلى فقـدان السوائل الداخلية وضعف العضلات، ووهن العظام وخصوصاً عند السيدات .

فقدان السوائل :

يلعب فقدان السوائل في الجسم إلى حدوث مشاكل كثيرة في الجسم يأتي مـن ضـمنها التقدم في العمر وحدوث الهرم والشيخوخة وقد يكون نقص الوزن ناتجاً لعدة عوامـل منهـا فقدان للخلايا نفسها أو نقص في حجمها ويمثل الماء أكثر من ٥٠٪ من وزن الجسم وتمثـل العضلات حوالي ٣٠٪ وهما مرتبطان مع بعض حيث أنه كلما زادت الكتلـة العـضلية فـي الجسم زادت كمية السوائل في الجسم لذلك ينصح للإنسان الذي يرغب في المحافظة على قوته وطرد الشيخوخة والهرم مزاولة التمارين وخصوصاً التمارين التي تزيد من حجم العـضلات

وهذه الزيادة سوف تساهم في رفع مستوى السوائل داخل الجسم من السوائل تمثل بـين ٥٥ - ٦٥٪ من حجم العضلات .

الغذاء والحد من الشيخوخة:

يعتبر الغذاء الذي يتناوله الفرد خلال مراحل النمو المختلفة له تأثير مباشر على حدوث خلل في الجسم مما يساهم في حدوث هرم في خلايا الجسم المختلفة لذلك فإن المحافظة علـى نوع وجودة الغذاء أمر مطلوب للحصول على جسم سليم وخـال مـن المـشاكل الـصحية والأمراض عند الكبر وخصوصاً هناك عنصران أساسان في الغذاء يتأثر بهما الجـسم عنـد الكبر وهما الحديد والكالسيوم لذلك فإن الشخص سواء رجلاً أو امرأة يحاول بقـدر الإمكـان المحافظة على نوع وطبيعة الطعام الذي يحتوي على هذين العنصرين ليتم تخزينهمـا وعـدم حصول فقد فيهما خلال تقدم العمر لذلك فإن سلامة الجسم يعتمد على كمية المخزون لهـذان العنصرين :

الكالسيوم :

لابد من توفير أغذية عالية بهذا العنصر الحيوي والذي يتم تخزينه في العظام والأسنان فإن أي خلل في عملية امتصاص أو توفر هذا العنصر خلال مراحل العمر سوف يكـون لـه تأثير في سلامة العظام وقوتها خلال تقدم العمر بذلك يتضح بعدم الإهمال في ذلك .

الحديد :

يعتبر الحديد من العناصر الحيوية التي تتأثر خلال تقدم العمر لذلك لابد من المحافظـة على توفره خلال المراحل الأولى للحد من أي مشاكل لا قدر ا خلال السنوات القادمة مـن العمر وخصوصاً عند النساء لأن هناك فقداً له خلال مراحل العمر الأولى لذلك لابد من توفيره في العظام ليتم الاستفادة منه والحد من قصره ونقصه خلال التقدم في الصحة وخـصوصاً أن امتصاص هذا العنصر يقل مع التقدم في العمر .

النشاط البدني يحد من الشيخوخة:

مما لاشك فيه أن النشاط البدني أمر مطلوب ومهم في جميع مراحل العمر بل يفضل أن يلازم الإنسان طول حياته حتى يحافظ الشخص على سلامة الأعضاء والعظـام والأنـسجة المختلفة ويحافظ على تكوين الجسم ومركباته مثل العضلات والماء والدهون. هـذا النـشاط والحركة لها دور كبير في المحافظة على سلامة الإنسان عند تقدم العمر

الإكثار من الخضروات والفواكه يحمى من السرطان:

توقعت إحصائية أجريت في الولايات المتحدة الامريكية مؤخرا أن يصل عدد المصابين بسرطان البنكرياس، مع نهاية هذا العام، إلى ٣٢ ألف شخص .

ورغم أن حدوث هذا النوع من السرطانات نادر، إلا أنه في حال تشخيـصه، يتـوفى المصاب به خلال السنوات الخمس التي تلي.

ومؤخرا، بدأت الدراسات بالإهتمام بالوسائل الوقائية التي تحـول دون حـدوث تلـك الاصابة. إذ قامت البروفسورة اليزابيث هولي، الأستاذة في علـم الوبائيـات والاحـصائيات الحيوية، بجامعة كاليفورنيا، في سان فرانسيسكو، بإعداد بحث يرتكز علـى مبـدأ أن تنـاول الخضراوات بكثرة قد يقي من الاصابة بسرطان البنكرياس.

وتبين في الدراسة أن تناول الأشخاص للخضار ست مرات أو اكثر يوميا، قلل من نسبة حدوث المرض بمقدار وصل إلى النصف، مقارنة بأولئك الذين يتناولون وجبتـين أو ثـلاث يوميا على الأكثر.

وكان للفواكه أيـضا دورهـا، إلا أنـه لـيس بمثـل أهميـة الخـضار وتأثيرهـا . فقد تبين أن تناول الفواكه، وخاصة الحمضيات كالليمون والبرتقال، بمعدل خمس حبات يوميا، يخفّض نسبة الخطورة بمقدار ٢٨%.

وتعلق البروفسورة هولي في دراستها، التي نشرت في العدد الأخير من مجلة Cancer Prevention Biomarkers Epidemiology قائلة: "إن اختيارات بسيطة في حياتنا اليومية يمكن ان تكون هي الوسائل الاكثر عملية لتقليل نسبة حدوث المرض."

ويبدو أن لبعض الخضار تأثيرات أكبر من غيرها.. فإن تناول البصل والثوم في معظم الوجبات يخفض نسبة الاصابة بمقـدار ٥٤%، والبـازلاء بنـسبة ٤٩%، والجـزر ٤٤%، والخضراوات الصفراء ٤١%.. أما الذين تناولوا الخضار الورقية القاتمة، فقد وصلت النـسبة لديهم إلى ٣٧% .

ورغم أن تلك النتائج يمكن اعتبارها دقيقة، إلا أن الباحثة تؤكد على ضرورة التنويع في اختيار أنواع الخضار، وعدم الاعتماد على نوع واحد منها فقط.

الخضار والفواكه تحد من النوبات القلبية:

توصلت إحدى الدراسات إلى أن تناول أكثر من خمس قطع من الخضر والفواكه يوميا يقلص من خطر النوبات القلبية.

وذكرت مجلة لانسيت أن الأشخاص الذين يتناولون ما بين ثلاث إلى خمس قطـع مـن الخضر والفواكه يوميا يقلصون من الخطر بنسبة ١١ % مقارنة بمن يتناولون أقل من ثـلاث قطع.

وتوصل الباحثون في جامعة لندن من خلال دراستهم للمعطيات التي أجريت على ٢٥٧ ألف و٥٠٠ شخص إلى أن النسبة كانت ٢٦% أقل لدى الأشخاص الذين تناولوا أكثـر مـن خمس قطع.

وتقول وزارة الصحة البريطانية إن تناول خمس قطع يوميا أو أكثر يقلص مـن خطـر التعرض لأمراض القلب والسرطان وغيرها من المشكلات الصحية.

وتعتبر الأزمة القلبية ثالثة الأسباب المؤدية للوفاة والسبب الرئيسي المؤدي إلى الإعاقة في معظم الدول المتقدمة.

وقد اعتمد الباحثون في دراستهم على معطيات تم تجميعها من ٨ دراسات سـابقة تـم إجراؤها في كل من اوروبا واليابان والولايات المتحدة.

فوائد عديدة :

وقال الدكتور فينج هي وهو رئيس فريق البحث إن اتباع حمية ترتكز على تناول الكثير من الخضر والفواكه يمكنها أن تساعد أيضا في تقليص خطر الإصابة ببعض أمراض القلـب والشرايين وبعض أنواع السرطان.

وبدوره قال البروفسور ماك جريغور الذي شارك أيضا في الدراسة إنه اكتشاف جيـد. لأنه يبين أن كمية الخضر والفواكه التي ينبغي أن نتناولها يوميا تفوق خمس قطع.

وتحتوي الخضر والفواكه على الكثير من المواد المغذية كفيتامين سي وكـاروتين بيتـا والبوتاسيوم بالاضافة إلى البروتينات النباتية وألياف الحمية.

كما أنها لا تحتوي إلا على نسب ضعيفة من السعرات الحرارية والدهون.

إلا أن الباحثين يشككون في أن يكون البوتاسيوم هو سبب منع وقوع الأزمات القلبية.

ويقول البروفسور ماك جريغور: نعرف أنه عندما تعطي لـشخص مـا مزيـدا مـن البوتاسيوم فإن ضغط دمه ينخفض بشكل كبير.

وعندما ترفع عدد قطع الخضر والفواكه من ثلاث إلى خمس قطع أو أكثر في اليوم فإن نسبة البوتاسيوم في الجسم ترتفع بنسبة ٥٠ % .

عصير الفواكه والخضار يقى من مرض الخرف المبكر(الزهايمر):

أظهرت دراسة علمية أن تناول عصير الفواكه والخضار بشكل متواصل يمكن أن يقي من مرض "الخرف المبكر" " الزهايمر".

وقد استمرت الدراسة نحو ١٠ سنوات تابعة فيها الباحثون ٢٠٠٠ شخص بحيث حصلوا على نتائج مفحمة.

ووجد الباحثون أن خطر الإصابة بالـ"زهايمر" كان عند متناولي العصير ثلاث مـرات أسبوعيا أقل بنسبة ٧٦% عنه عند الذين كانوا يتناولونه مرة ِأو أقل في الأسبوع.

وقد نشرت هذه الدراسة في "مجلة الطب الأمريكية"، وتظهر أدلة على أن هذه العمليـة ربما يتحكم بها مركب كيماوي يدعى "بيروكسيد الهيدروجين".

وعادة ما يرتبط الـ"زهايمر" بتراكم كتل من بروتين "بيتا أمبلويد" في المخ.

وقد دلت دراسات كثيرة على أن مواد كيماوية تسمى "البوليفينولز" والمتوفرة في عـدد من الأطعمة قد تعوق هذه العملية، وتوفر بعض الحماية ضد مرض الـ"زهايمر" من خـلال تحييد تأثير المركبات الضارة المسماة "الجذور الحرة".

لكن الدراسة الجديدة تعطي ثقلا أكبر لنتائج البحوث السابقة كما يرى خبـراء مـرض الـ"زهايمر" لأنها كانت طويلة الأمد وشملت مجموعة كبيرة من الناس نسبيا.

ويظهر أن الفواكه والخضار غنية بشكل خاص بـ"البوليفينولز". ولمـا كـان عـصير الخضار والفواكه غنيا بالمواد المضادة للأكسدة التي تزيد من حجم "الجذور الحرة" وتراكمهـا فقد وجد الباحثون أن تناول العصير يؤخر ويعوق إفراز هذه المواد النى تسبب تغيرات مبكرة في خلايا الدماغ، وبالتالي يمكن أن يقي من خطر الإصـابة بمـرض "الخـرف المبكـر" أو الـ"زهايمر".

ويقول مدير "مركز جمعية الزهايمر" في بريطانيا "كليف بالارد" إن الخضار والفواكـه يمكن أن تساعد أيضا في الوقاية وخفض ضغط الدم والمحافظة على الأوعية الدموية في حالة جيدة.

يذكر أن هناك صلة بين الـ"زهايمر" ونقص التروية الدموية للمخ

خاتمة

الطب البديل أصيل أصالة التاريخ

...عرف الباحث عادل مهنا الطب البديل بكونه: ممارسة فعلية لطرق علاجية مبتكـرة ومتعددة ومختلفة لأمراض شتى؛ وتلك الطرق العلاجية مختلفة عما ألفناه أو عما هو متعارف عليه في أسس الطب الكلاسي الذي ظهر في عصرنا الحديث هذا.

وقد أكد الباحث أن من الواجب تسمية الطب البديل بالطب "الأصيل"؛ إذ إن أصالته تعود لأصالة تاريخنا العربي ولأصالة التاريخ نفسه. ولا حرج أيضاً في أن نسميه بالطب "المكمل" اعترافاً منا بما توصل إليه الطب الكلاسي من نتائج عظيمة لا يمكن للمرء نكرانها.

وذكر مهنا الاكتشافات والاختراعات، منذ الخليقة وحتـى الآن، وعـدد اختـصاصات واتجاهات الطب البديل وسبله العلاجية:

- العلاج بالغذاء النباتي والحيواني.
- العلاج بالأعشاب
- العلاج بالمساحيق المعدنية
- العلاج الصيني – الوخز بالإبر
- العلاج بالمغنطيسية
- العلاج بلسعات النحل والسموم
- العلاج بالإيمان
- العلاج بالموسيقى
- العلاج بالألوان
- العلاج بالإيحاء الذاتي والروحي
- العلاج بالبارابسيكولوجيا
- العلاجات الفيزيائية بأنواعها

وما إلى هنالك من علاجات أخرى لا مجال لذكرها الآن.

ومع بدايات الألفية الثالثة تنبه العالم بأسره لأهمية الطب البديل كعلاج مكمل، بل كعلاج أساسي في حالات مرضية كثيرة عجز الطب الكلاسي الحديث عن معالجتها – هـذا الطـب الأكاديمي الذي هيمن على المناهج الجامعية الطبية ليطول الممارسة اليومية للأطباء الغربيين، مقترناً مع طغيان الأنموذج الغربي في دوائر المعارف العلمية بشكل عام.

ونحن لا ننكر مدى التقدم العلمي الكبير الذي تم في هذا العصر من تقنيات حديثة فـي الصناعات، الدوائية إلا أنها في النتيجة تحولت إلى رهينة احتكارية رأسمالية، حتى إننا تلمسنا تأثير ذلك على قليل من الأطباء الذين تكيفوا مع هذا الواقع، وأصبحت علاقة المريض علاقة شبه مقتضبة وسريعة، تتبعها وصفة دوائية جاهزة للعلاج.

وفي العالم النامي أصبح الطبيب والباحث أسيراً لمناهج الصناعات الدوائية في العـالم، دون مراعاة للإنجازات العملاقة والضخمة لأسلافنا العرب المشتغلين بالعلاج بما يسمى اليوم بالطب البديل (الطب الطبيعي). وقد ساهم في إنجازاته علماء العرب والمسلمين في صـناعة الأدوية المستخلصة من الأعشاب والنباتات الطبيعية مثل:

- الزهراوي: أعظم مطور للمهن الصحية في الأندلس؛ وهو أبو القاسم خلـف بـن عباس الزهراوي؛ عاش بين عامي ٣٢٧-٤٠٤ هـ/٩٣٨-١٠١٣ م.
- البيروني: هذا العبقري الفذ الذي سبق زمنه بقرون بما خلفه لنا من أدب في تاريخ الصيدلة؛ وهو أبو الريحان محمد بن أحمد البيروني الخوارزمي؛ عاش بين عامي ٣٦٢-٤٣٤ هـ.
- أبو علي يحيى بن جزلة: اعتُبِر من أعظم أطباء بغداد في أواخر القرن الخـامس الهجري؛ متوفى عام ٤٩٣/هـ ١١٠٠ م؛ صاحب كتابي: تقويم الأبدان في تدبير الإنسان ومنهاج البيان فيما يستعمله الإنسان.
- ابن النفيس: السوري الأصل؛ وهو الفقيه والطبيب والعلامة علاء الدين علي ابـن أبي الحزم القرشي بن النفيس؛ عاش بين عامي ٦٠٧-٦٨٧ هـ/١٢١٠-٢٨٨ م وتوفي بالقاهرة.
- النطاسي: هو الصيدلي القدير يوسف بن إسماعيل بن الياس بن أحمـد الجـويني الكتبي البغدادي الذي أكد للمشتغلين بالأمور والمهن الـصحية ألا يتوقفـوا فـي تراكيبهم وتحضيرهم للأدوية على قيل عن قائل، وألا يمارسوا المهنـة معتمـدين على ما تمارسه العجائز والعوام في الطب الشعبي آنذاك، كما يفعل بعض الأطباء أيضاً حتى يقولوا "هذا دواء ركبه فلان"، و"هذا عقار جربته فلانة واستعمله جارنا فلان"، و"فلانة رأت في المنام كذا وكذا"، إلى ما هنالك مـن الخرافـات التـي لا تنطبق على الواقع من أصول علمية اختبارية أو منهج موضـوعي يـستند إلـى الملاحظة والبحث الدقيق والمشاهدة اليقينية والتجارب المقررة.

وهناك آخرون، كالشيرازي، صاحب كتاب *الحاوي في علم التداوي*، وغيرهم

وفي معظم بلدان العالم اليوم تفضل التراكيب الدوائية ذات المنشأ الغذائي والطبيعي على المستحضرات والأدوية الكيميائية، باعتبار أن الوقاية خير من العلاج، مع طرح مفاهيم الغذاء لا الدواء أو "الغذاء قبل الدواء".

ومع مأساة البشرية بعدم إيجاد علاجات كيميائية فعالة وناجعة مئة بالمئة للأمراض المستعصية والميؤوس منها، حيث إن مجموع الوفيات يزداد يوماً بعد يوم دون جدوى، عكف الأطباء المتخصصون على التفكير في إيجاد بدائل أكثر ملاءمة للمرضى من تلك التراكيب العلاجية الكيميائية، بالتعاون مع البحاثة والمخترعين لاكتشاف تلك البدائل الطبيعية الأكثر فائدة والأقل ضرراً.

ورداً على سؤال "لماذا يحارب بعضهم الطب البديل؟" قال الباحث: "يفاجئنا بعضهم بآرائهم في أن استخدام النباتات الطبيعية في معالجة الأمراض إنما هو ضرب من ضروب التخلف! والسؤال الذي يطرح نفسه الآن: هل الاستعانة بالغذاء كوقاية وعلاج هو أيضاً ضرب من ضروب التخلف؟"

نحن نعترف بالانتصارات الدوائية التي حققها العلماء في الطب الكلاسي، الحديث، لكننا لا ننكر ما لهذه الأدوية من آثار جانبية ضارة في الكثير من الأحيان.

وتجدر الإشارة هنا إلى التوصيات المهمة للمؤتمرات العلمية والطبية بضرورة البحث في مكنونات وعوالم النباتات الطبيعية، واكتشاف ما هو جديد بفعالياتها، بالاعتماد على تجارب الناس العملية والعلمية المدروسة وعلى عشرات المقالات والأبحاث التي تُنشَر شهرياً التي تشيد بفوائد النباتات والأعشاب الطبيعية في بلادنا وبلدان أخرى، مدعمة بالبراهين والثبوتيات والوثائق على نجاعة تلك العقارات المستخلصة من صيدلية الطبيعة.

وإن استذكاراً سريعاً لما في الطبيعة من نباتات متعددة ومتنوعة، المعروف منها وغير المعروف، بفوائدها ليجعلنا ندرك كم هي مهملة وغير مستغلة نتيجة تلك الآراء الجاحدة والمجحفة بحقها.

من هنا تأتي أهمية، بل ضرورة، دراسة النباتات الطبية واختيار ما هو نافع منها والابتعاد عن المضر، بل وتسخير تلك المواد الضارة وتحويلها إلى مواد وخلاصات نافعة لخدمة الإنسان، على غرار الخلاصات المستخرجة من بعض أعضاء الحيوانات، كسم العقارب والأفاعي والنحل التي غدت من أهم الخلاصات الفعالة في العلاج، في الطب البديل والطب الكلاسي على حد سواء. بل لقد تفوق الطب البديل في هذا المسعى؛ إذ لقد نجح العلماء والبحاثة باستخدام تلك السموم في العلاج.

وفي عصرنا الحاضر نجح العلماء في عزل لا يقل عن عشرة عناصر فعالـة يحويهـا زيت حب الهال، تفيد في معظمها في الفتك بالبكتريا التي تسبب نخـر الأسـنان وتـسوسها، إضافة إلى الرائحة الزكية الفائحة منه.

ناهيك على أن بعض النباتات توصف بكونها صيدلية كاملة، كالبصل والبقدونس والحلبة التي قيل عنها: "لو قيست بمثل وزنها ذهباً لكان هذا قليلاً"؛ ولا ننسى حبـة البركـة والثـوم والبابونج وغيرها من الأعشاب المشهورة والمعروفة لدينا أكثر من غيرها.

المراجع

- الغذاء والسرطان د/أيمن الحسينى
- الثوم الساحر د/أيمن الحسينى
- أعمدة الصحة السبعة د/أيمن الحسينى
- الأبحاث والنشرات العلمية
- العصائر الشافية والمشروبات المداوية د/أيمن الحسينى
- دواء من القرآن والسنة د/حسام الين أبو السعود
- الطب النبوى لابن قيم الجوزية
- الغذاء والدواء فى القرآن الكريم د/جمال مهران،د/عبد العظيم حفنى ناصف
- الإعجاز العلمى فى الإسلام محمد كامل عبد الصمد
- " ثبت علمياً " –الجزء الثانى –للأستاذ / محمد كامل عبد الصمد.
- مجلة الـ (الأمة) القطرية –رد ا غربتها –العدد التاسع والثلاثون –السنة الرابعة –ربيع الأول ١٤٠٤ هـ.
- المجلة العربية السعودية –عدد يونيو ١٩٨٥.
- جريدة العالم الإسلامى " السعودية " –العدد (١٣٢٢).
- جريدة " الأهرام " القاهرية –العدد (٣٩٠٩٢) ١٧ ديسمبر ١٩٩٣.
- " ثبت علمياً " الجزء الأول للأستاذ / محمد كامل عبد الصمد.
- مجلة " بلسم " العدد (١٨٨) السنة السابعة عشر –فبراير ١٩٩١.
- مجلة " الرابطة الإسلامية " السعودية –عدد رجب ١٤١١ هـ.
- مجلة " الكويت " –العدد (١٠٧)
- مجلة " الكويت " الكويتية –العدد ١٠٧
- " التداوى بالأعشاب" –د. أمين رويحة.
- " معجزات الشفاء في الحبة السوداء والعسل والثوم والبصل" أبو القـدار محمـد عزت عارف.
- " دنيا الزراعة والنبات وما فيهما من آيات " –أ. عبد الرازق نوفل –رحمه ا .
- مجلة (منار الإسلام) الظبيانية –عدد صفر ١٤١١ هـ –أغسطس ١٩٩٨